

2023年

7月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材料および体内での働き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1	牛乳 かし めん	サラダうどん さつまいものレモンに	ツナかん かまぼこ	うどん さつまいも	にんじん きゅうり ほししいたけ レモン	むしばん ぎゅうにゅう	413(488) 13.6(16.1) 10.7(11.8) 1.8(1.98)	3日 幼児組身体測定
3	牛乳 かし ごはん	かじきのレモンふうみあげ ビーンズサラダ すましじる☆	かじき とうふ ゆでだいず ハム	あぶら ごまあぶら	きゃべつ にんじん コーンかん きゅうり みずな レモン えのきだけ	♪ふたにくとしょうかの おにぎり ぎゅうにゅう	559(570)24.3(24.1) 18.4(18.04)1.6(1.5)	
4	豆乳 かし 火 麦ごはん	おこのみやきふうたまごやき わかめのすのもの オレンジ	ふたにく たまご	あぶら こむぎこ	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ わかめ きゅうり あおのり オレンジ	せんべいクッキー ぎゅうにゅう	465(518) 17.4(17.8) 13.9(14.3) 1.5(1.3)	4日 プール開き
5	牛乳 かし 水 ごはん	あげぎょうざ きりこんぶのいために トマト パナナ	ぎょうざ ふたにく あぶらあげ	あぶら	きりこんぶ つきこんにやく いんげん にんじん トマト パナナ	♪あんにんミックスセ リー ぎゅうにゅう	471(571)13.5(15.9) 20.9(20.8) 4.5(3.6)	5日 2才身体測定 うめ・さくら組おやつ クッキング
6	牛乳 かし 木 ごはん	こうやどうふととりにくのいりに ほうれんそうとコーンのソテー メロン	とりにく こうやど うふ ウインナー	あぶら	こんにやく ほうろくにんじん たまねぎ コ ーンかん ほししいたけ いんげん ほうれんそう メロン	♪たまごドックサン ド ぎゅうにゅう	367(513) 18.6(20.5) 16.7(16.7) 1.3(1.3)	6日 1才身体測定 リトミックもも・うめ 組
7	牛乳 かし 金 ごはん	わふうハンバーグ もやしちゅうかあえ あまのがわスープ☆	ふたひきにく とり ひきにく スキムミ たまご とうふ	あぶら ごまあぶら そうめん	たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ しいたけ もやし こまつな	たなはたセリー せん べい ぎゅうにゅう	364(525) 18.1(20.17) 14.5(15.8) 1.9(1.7)	7日 セタ集会 0才身体測定
8	牛乳 かし 土 めん	やきそば とうふのみそしる	ふたにく とうふ	あぶら じゃがいも やきそば	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ わかめ	カステラ ぎゅうにゅう	402(486) 16.9(18.8) 12.7(15.2) 2.2(2.3)	10日 たんぼほ・さくら組リ トミック
10	牛乳 かし 月 ごはん	かれいのにつけ ひじきサラダ かきたまスープ	かれい たまご かにかまぼこ		きゅうり にんじん ひじき コーンかん こまつな わかめ	♪あまからだんご ぎゅうにゅう	348(484) 20.8(22.0) 9.4(11.1) 1.8(1.9)	
11	豆乳 果物 火 麦ごはん	チキンのトマトソースに しらすサラダ みそしる☆	とりにく しらす あつあげ	あぶら	たまねぎ トマトかん きゃべつ スッキーニ きゅうり にんじん かぶ レモン なめこ	♪とうふドーナツ ぎゅうにゅう	421(547) 22.1(22.8) 20.0(19.2) 1.9(1.6)	12日 夏祭り
12	牛乳 かし 水 ごはん	ポテトコロッケ ほうれんそうのごまあえ オレンジ	ふたひきにく たま ご とりさきみにく	あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう きゃべつ オレンジ	せんべいクッキー ジュース	334(492) 10.7(14.2) 12.1(13.9) 1.3(1.2)	
13	牛乳 かし 木 ごはん	マーボーとうふ おくらあえ プチダノン	ふたひきにく かま ぼこ とうふ ダノン	あぶら ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん なら もやししょうが おくら きゅうり	ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	434(563) 22.7(24.0) 17.4(17.5) 1.3(1.3)	13日 たんぼほ・さくら組リ トミック
14	牛乳 かし 金 幼児組もご飯 つきます	キンパふうごはん プロッコリー エビフライ メロン	ふたにく えび こうやどうふ	あぶら ごま こめ ごまあぶら	いんげん にんじん たくあん やきのり プロッコリー メロン	クレープケーキ ぎゅうにゅう	463(458) 20.8(19.9) 17.8(18.1) 0.8(0.8)	14日 誕生日会
15	牛乳 かし 土 めん	コーンラーメン かぼちゃのあまに	やきふた ナルト	ラーメン	コーンかん かぼちゃ もやし わかめ	スティックパン ぎゅうにゅう	444(529) 22.3(19.5) 8.8(10.4) 2.4(2.5)	20日 もも・うめ組リトミ ック
18	牛乳 かし 火 ごはん	ふたにくのマーレードやき ポテトサラダ すいか	ふたにく ハム	あぶら じゃがいも	マーレードジャム コーンかん きゃべつ きゅうり にんじん すいか	♪アメリカンドックふ うケーキ ぎゅうにゅう	512(621)17.1(22.0) 17.8(30.0)20.2(1.3)	
19	牛乳 果物 水 麦ごはん	ミルクカレー こうやどうふのにつけ ヨーグルト	ふたにく ヨーグル ト スキムミルク こう やどうふ	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース	♪ミルククリームサン ド ぎゅうにゅう	474(581)22.3(23.2) 20.1(19.41) 2.0(1.6)	21日 幼児組盆踊り会
20	牛乳 かし 木 ごはん	ミートローフ きりほしだいこんのいりに オレンジ	ふたひきにく とう ふ たまごスキムミルク あぶらあげ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース コーンかん にんじん ほししいたけ ひじき きりほしだい こん つきこんにやく いんげん	♪フライドポテト ぎゅうにゅう	486(613)19.3(21.1) 26.2(25.1) 1.9(1.1)	
21	牛乳 かし 金 食パン	とりのからあげ スパゲティサラダ キラキラスープ	とりにく ハム	あぶら ふ スパゲティ	きゅうり にんじん コーンかん わかめ きゃべつ	♪あおなとぎけのおに ぎり ぎゅうにゅう	373(547)22.0(21.8) 26.2(20.5) 1.1(1.4)	
22	牛乳 かし 土 めん	やきうどん みそしる	ふたにく うどん じゃがいも	あぶら	きゃべつ もやし にんじん あおのり えのきだけ わかめ	バターブレッド ぎゅうにゅう	386(474)14.7(17.3) 11.6(13.1) 2.0(2.2)	24日 たんぼほ・さくら組リ トミック
24	牛乳 かし 月 ごはん	さけのオーロラソースかけ ひじきのいりに みそしる☆	さけ とうふ あぶらあげ	あぶら	ひじき にんじん しらたき わかめ グリンピース きりほしだいこん	♪ポップコーンハチ ナ ぎゅうにゅう	329(475)19.3(20.9) 15.1(16.3) 1.8(1.6)	
25	豆乳 果物 火 麦ごはん	はなシューマイ トマトときゅうりのサラダ パナナ	ふたひきにく とうふ	ごまあぶら しゅう まいのかわ はるさめ	たまねぎ ほししいたけ トマト きゅうり パナナ	♪ジャコトースト ぎゅうにゅう	447(551)20.9(21.5) 21.4(20.3) 1.4(1.2)	26日 たんぼほ・さくら組リ トミック
26	牛乳 かし 水 ごはん	チンジャオロース とうもろこし チーズ オレンジ	ふたにく かたぬきチーズ	あぶら ごまあぶら	ピーマンパプリカ だけのこのみずにかん た まねぎ にんじん しょうが とうもろこし オレンジ	♪どうにゅうわらびも ち ぎゅうにゅう	393(530)20.7(22.6) 19.7(19.8) 1.2(1.2)	
27	牛乳 かし 木 ごはん	とりのさっぱり マカロニサラダ ジュリアンスープ	とりにく ハム うすらたまご	あぶら マカロニ	しょうが にんにく だいこん きゅうり にんじん きゃべつ しめじ えのきだけ	♪フルーンホットケ ーキ ぎゅうにゅう	410(553)22.2(23.5) 19.6(19.9) 1.8(1.6)	28日 たんぼほ・さくら組リ トミック
28	牛乳 かし 金 ごはん	あつあげのにくまきに ちゅうかふうすのもの メロン	あつあげ ハム ふたにく	はるさめ ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし メロン	♪ハハロアかんてん ウエハース ぎゅうにゅう	427(570)19.7(21.7) 22.4(22.1)1.1(1.1)	
29	牛乳 かし 土 めん	わふうスパゲティ コンソメスープ	とりひきにく スパゲティ	あぶら さつまいも スパゲティ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ やきのり わかめ コーンかん たまねぎ	シュガーパン ぎゅうにゅう	378(461) 13.2(16.5) 10.42(12.1) 1.3(1.2)	31日 たんぼほ・さくら組リ トミック
31	牛乳 かし 月 ごはん	さわらのにつけ なっとうあえ やさいスープ	さわら とりにく なっとう	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし にんじん ほうれんそう きゃべつ	♪さつまいものほるま きスティック ぎゅうにゅう	403(551) 21.4(23.0) 14.2(14.8) 2.4(2.2)	

セタ

笹や竹は生命力にあふれ、まっすぐ伸びることから神聖な植物とされ魔除けになると考えられていました。そうめんが天の川に例えられ、セタに食べられるようになったのは平安時代に由来すると言われています。

セタ料理にいかがですか？

- ☆ ちらし寿司... 酢飯で食欲増進
- ☆ うなぎ... 土用の丑に食べられるうなぎは夏バテ予防！
- ☆ 星形に型抜きた野菜やご飯。目でも楽しい 雰囲気味わいましょう。
- ※ 夏の野菜オクラは、夏バテ防止や滋養強壮にもよく 切り口が星型なのでそうめんと合わせてセタにピッタリです！

7月の3才以上児平均提供栄養量 (は未満児：エネルギー412(528)・蛋白質18.6(20.4)・脂質17.1(17.4)・食塩1.7(1.6)

水分補給を十分に

水分補給には、麦茶やほうじ茶などの甘くないもので。市販のジュース類は糖分が多いので飲みすぎないように。甘味をとりすぎると食事が食べれなくなり夏バテの原因に！



◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはほしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♪マークがついている日は手作りおやつです。食材の都合で献立を変更する場合があります。