

令和2年度 7月 給食献立表

※未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスの栄養量は、主食が入った量です。主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

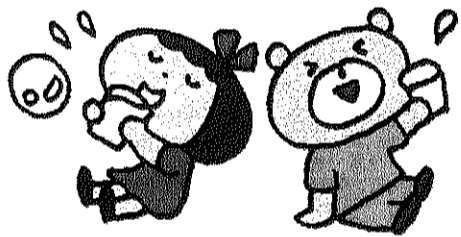
※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※7月31日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅から白飯の持ち込みはいたしません。

日	献立	お茶	食材	食材	食材	未満児		幼児	
						エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 水	栄養納豆 高野豆腐煮 大根サラダ(青しそドレ) じゃが芋と人参と玉葱とねぎのみそ汁 バナナ	お茶 焼きそば	納豆・凍り豆腐・油揚げ かにかまぼこ ぶたひき肉	じゃがいも・精白米 中華めん	ほうれんそう・長ねぎ・はくさい にんじん・しいたけ・だいこん きゅうり・にんじん・たまねぎ きゅうり・バナナ・キャベツ もやし・青ピーマン	465kcal 17.9g	7.8g 1.2g	381kcal 17.2g	9.3g 1.5g
2 木	鮭の味噌マヨネーズ焼き コーンサラダ なすと玉葱と油揚げのみそ汁 オレンジ	牛乳 うすやき	さけ・油揚げ 普通牛乳	マヨネーズ 三温糖・精白米 薄力粉	キャベツ・にんじん・きゅうり コーン缶・なす・たまねぎ オレンジ・のり・長ねぎ	475kcal 21.3g	16.7g 0.9g	393kcal 21.4g	20.4g 1.1g
3 金	親子丼 ゆうがお炒め 豆腐とねぎとなめこのみそ汁 バナナ	牛乳 きなこマカロニ	鶏もも・鶏卵 絹ごし豆腐 普通牛乳 きな粉	精白米 マカロニ 三温糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ ゆうがお・なめこ・バナナ	556kcal 24.1g	16.0g 0.9g	494kcal 24.9g	19.5g 1.1g
4 土	三色丼 ほうれん草ごま和え もやしと人参とねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 クリームパン	ぶたひき肉 普通牛乳	ごま・三温糖・精白米 クリームパン	きゅうり・にんじん・ほうれんそう たまねぎ・長ねぎ・オレンジ	508kcal 22.2g	16.7g 1.6g	435kcal 22.5g	20.4g 2.0g
5 日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
6 月	よしやれ鶏南蛮 ブロッコリーのおかか和え 油揚げ煮 玉葱と人参とねぎのみそ汁 バナナ	フルーチェ	鶏もも 油揚げ 普通牛乳	薄力粉・三温糖 精白米	しょうが・長ねぎ ブロッコリー・たまねぎ・にんじん バナナ	466kcal 16.4g	14.9g 0.8g	381kcal 15.3g	18.1g 1.0g
7 火	マーボー豆腐 ナムル 若布スープ オレンジ	牛乳 チョコサンド	木綿豆腐・ぶたひき肉 普通牛乳	片栗粉・ごま 精白米・食パン マーガリン	にんじん・長ねぎ・しいたけ たけのこ水煮・しょうが きゅうり・だいこん・もやし わかめ・オレンジ	458kcal 17.8g	13.5g 1.3g	371kcal 17.0g	16.4g 1.7g
8 水	豚肉生姜焼き しらす入り切干大根煮 豆腐とえのきとたまねぎのみそ汁 バナナ	ソーメン	ぶたもも・ぶたばら 油揚げ・しらす干し 木綿豆腐	しらたき・精白米 そうめん	たまねぎ・青ピーマン・しょうが 切干しだいこん・にんじん しいたけ・えのき・にんじん バナナ・長ねぎ・ほうれんそう	493kcal 18.0g	11.7g 2.1g	415kcal 17.3g	14.1g 2.6g
9 木	鱈の西京焼き レンコン金平 旭豆腐と人参とねぎのみそ汁 オレンジ	お茶 とうもろこし	さわら 凍り豆腐	精白米 とうもろこし	れんこん・にんじん・青ピーマン 長ねぎ・オレンジ	522kcal 23.3g	10.5g 0.9g	452kcal 23.9g	12.6g 1.2g
10 金	中華丼 ばんさんすー ねぎとえのきと花魁のすまし汁 トマト	牛乳 蒸しパン	ぶたもも・なると えび・いか ロースハム 普通牛乳・鶏卵	片栗粉・ほろさめ 三温糖・麩・精白米 ホットケーキミックス	はくさい・にんじん・しょうが たけのこ水煮・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり・長ねぎ えのき・トマト	523kcal 19.8g	11.8g 1.3g	453kcal 19.5g	14.2g 1.6g
11 土	焼肉炒め ブロッコリーマヨかけ おくらとねぎとえのきとなめこのみそ汁 オレンジ	牛乳 塩煎餅	ぶたもも 普通牛乳	精白米 マヨネーズ	エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ ブロッコリー・オクラ・長ねぎ なめこ・えのき・オレンジ	489kcal 19.5g	8.7g 1.8g	411kcal 19.2g	10.4g 2.3g
12 日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
13 月	ポークケチャップ ほうれん草とツナサラダ 大根と三つ葉と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 フランクフルト	ぶたもも・ぶたばら ツナ・油揚げ 普通牛乳 ウインナーソーセージ	三温糖・精白米	たまねぎ・トマトケチャップ ほうれん草・にんじん コーン缶・だいこん・みつば バナナ	626kcal 24.4g	26.4g 2.0g	582kcal 25.3g	32.4g 2.6g
14 火	油麩たまごとし さつまいも煮 人参と玉葱とわかめのみそ汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	鶏もも・鶏卵 普通牛乳 クリームチーズ	麩・さつまいも・三温糖 精白米・クラッカー	たまねぎ・わけぎ・にんじん わかめ・オレンジ・いちごジャム	545kcal 22.4g	16.1g 1.4g	480kcal 22.8g	19.6g 1.8g
15 水	鶏の照り焼き マカロニサラダ えのきとねぎと五色麩のすまし汁 トマト	牛乳 ナポリタン	鶏もも ロースハム 普通牛乳 ウインナーソーセージ	三温糖 スパゲティ マヨネーズ・麩・精白米	しょうが・にんじん きゅうり・えのき・長ねぎ トマト・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ	526kcal 21.4g	18.1g 2.1g	457kcal 21.5g	22.1g 2.7g
16 木	ほっけ塩焼き ささげと油揚げとしらたきの炒め煮 豆腐とねぎとわかめのみそ汁 オレンジ	うさぎ～ぞう: アイスサンデー りす: ごまプリン、ウエハース	ぶたもも・鶏卵 普通牛乳 クリームチーズ	しらたき・精白米	さやいんげん・にんじん・長ねぎ わかめ・オレンジ	366kcal 14.3g	11.8g 0.5g	257kcal 12.6g	14.3g 0.7g
17 金	夏野菜カレー サラダオーロラソースかけ コンソメスープ メロン	お茶 えだまめ	ぶたもも・普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ・精白米	かぼちゃ・なす・たまねぎ にんじん・オクラ・キャベツ トマトケチャップ・メロン・えだまめ ズッキーニ	396kcal 15.1g	11.9g 1.2g	294kcal 13.7g	14.4g 1.5g
18 土	金平ごぼう丼 ほうれん草と人参のおひたし 人参とねぎとえのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 ゼリー	ぶたもも 普通牛乳	ごま・精白米	ごぼう・にんじん・青ピーマン ほうれん草・長ねぎ・えのき オレンジ	399kcal 15.5g	7.8g 0.9g	298kcal 14.2g	9.2g 1.2g
19 日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
20 月	タンダーリーチキン キャベツサラダ(和ドレマヨ) わけぎとえのきと五色麩のすまし汁 トマト	バナナヨーグルト	鶏もも プレーンヨーグルト	マヨネーズ・麩・精白米 三温糖	トマトケチャップ・キャベツ にんじん・きゅうり・わけぎ えのき・トマト・バナナ	377kcal 15.3g	10.2g 0.7g	271kcal 14.0g	12.2g 0.8g
21 火	肉じゃが スズキーニのサラダ もやしと人参とねぎと小切り麩のみそ汁 オレンジ	牛乳 シュガーラスク	ぶたもも 普通牛乳	じゃがいも・しらたき 麩・精白米 食パン・グラニュー糖 バター	たまねぎ・にんじん・スズキーニ もやし・長ねぎ・オレンジ	386kcal 17.1g	10.4g 0.8g	281kcal 16.1g	12.5g 1.0g
22 水	鶏の唐揚げ トマトサラダ 三つ葉と人参と花魁のすまし汁 バナナ	中華ざる	鶏もも・鶏卵 ロースハム	片栗粉 麩・精白米・中華めん	しょうが・トマト たまねぎ・パセリ・みつば にんじん・バナナ・長ねぎ	537kcal 18.7g	16.1g 1.6g	471kcal 18.1g	19.6g 2.0g

裏面に続きます

23	水	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
24	木	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
25	土	鶏肉の生姜醤油炒め キャベツと塩昆布和え にんじんとえのきとわけぎのみそ汁 オレンジ	ジュース 塩煎餅	・鶏もも	・精白米	・しょうが・キャベツ・塩昆布 ・えのきたけ・わけぎ・にんじん ・オレンジ	386kcal 11.9g	5.6g 1.1g	282kcal 9.7g	6.5g 1.4g
26	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅							
27	月	ハンバーグ マーメレードソース ブロッコリーマヨネーズ キャベツと人参と油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 ジャムマーガリンサンド	・ふたひき肉・普通牛乳 ・鶏卵・油揚げ	・マヨネーズ・精白米 ・食パン・マーガリン	・たまねぎ・マーメレード ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん ・バナナ・いちごジャム	577kcal 20.1g	19.9g 0.9g	520kcal 19.8g	24.4g 1.1g
28	火	コーンさつまあげ きゅうりとオクラすのもの 玉葱と人参ともやしと旭豆腐のみそ汁 トマト	うさぎ〜ぞう:パピコ りす:プリン	・はんぺん・鶏ひき肉 ・鶏卵 ・凍り豆腐 ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖 ・精白米	・コーン缶詰・きゅうり・オクラ ・たまねぎ・にんじん・もやし ・トマト	563kcal 17.6g	29.3g 0.7g	503kcal 16.7g	36.1g 0.9g
29	水	チンジャオロース かぼちゃ煮 豆腐とねぎとにんじんのすまし汁 オレンジ	サラダうどん	・ふたもも ・絹ごし豆腐	・片栗粉・三温糖 ・精白米・うどん	・たけのこ水煮・にんじん ・黄ピーマン・青ピーマン・しょうが ・かぼちゃ・長ねぎ ・オレンジ・にんじん・きゅうり	413kcal 13.3g	3.0g 3.0g	315kcal 11.3g	3.2g 3.7g
30	木	すきやき風煮 ブロッコリーごま和え さばしおやき オレンジ	お茶 ゆかりおにぎり	・木綿豆腐・ふたもも ・さば	・しらたき・麸・三温糖 ・ごま・精白米 ・いりごま	・トマト ・ほくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・ブロッコリー ・オレンジ	432kcal 16.3g	7.5g 1.0g	339kcal 15.1g	8.8g 1.3g
31	金	♪七夕メニュー♪	スイカ							



梅雨が明けると夏も本番となります。
この時期は急に暑くなるため、食欲が低下し、水分ばかりをとりがちになります。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう！

冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ちよく過ごせますよ♪

夏野菜を食べよう



夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

