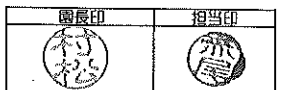


7月献立表

こども広場あんり・あんり小規模保育園



日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質/塩分()は未満	材 料 名				乳児補食	8時おやつ エネルギー/たんぱく質/脂質	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1金	御飯・豚肉の梅焼焼きたまごのツナマヨネーズあえ・粉ふき芋バナナ	404.1(461.8) 16.3(17.1) 12.6(14.1)/0.7(1.0)	米、○豆腐、パン、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ	バナナ、キャベツ、きゅうり、うめつ、あおのり	酒、みりん、食塩	牛乳 レズパン 166.2/6.6/5.2	年長 サマーキャンプ 1日半日保育	
2土	チャーハン シウマイ汁(豆腐、わか)バナナ	371.5(424.3) 15.6(16.9) 8.7(11.5)/1.8(1.6)	米、油、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、卵、しらす干し、さば節、干しえび	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、わかめ(生)	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
4月	御飯・洋風肉じゃが 厚焼き卵・酢の物(春雨、わか)グレープフルーツ	420.5(465.6) 17.4(18.9) 10.4(14.6)/1.3(1.3)	米、じゃがいも、○小麦粉、砂糖、はるさめ、三温糖、○砂糖、油	○牛乳、卵、豚肉、○卵、チーズ、○生クリーム、○バター	グレープフルーツ、○かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールトマト缶詰、グリーンピース	だし汁、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩	牛乳 かぼちゃケーキ 114.1/6.8/8.3		
5火	御飯・さばの塩焼き ひじききんぴら きゅうりとささみの中華サラダバナナ	379.2(420.2) 16.2(17.2) 10.1(14.5)/1.2(1.1)	米、砂糖、ごま、ごま油、油	○牛乳、さば、鶏ささ身	バナナ、きゅうり、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん、ひじき	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	牛乳 カスタードプリン 142.2/7.3/1.7		
6水	あずき御飯・皇のトコッゲ 筑前煮・スパゲティのサラダ すいか	464.2(477.7) 16.3(17.1) 11.8(13.1)/1.4(1.3)	米、○小麦粉、スパゲティ、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、チーズ、ハム、あずき(乾)	すいか、にんじん、きゅうり、れんこん、こんにゃく、たけのこ、ごぼう、いんげん	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 パウンドケーキ 173.2/6.2/5.4	七夕まつり	
7木	コッペパン・豆腐入りミートローフ 南瓜の甘煮・トマトのツナ和え オレソジ	360.0(418.5) 18.1(17.5) 8.4(9.0)/2.0(1.8)	コッペパン、○米、○押麦、パン粉、三温糖、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚もも焼肉、ツナ油漬缶、卵	かぼちゃ、オレソジ、トマト、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ゆかりおにぎり 198.3/5.8/4.2		
8金	御飯・カレー ゆで卵 バナナ	412.2(505.1) 15.2(19.1) 10.7(16.7)/1.7(1.9)	米、じゃがいも、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、卵、○チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	カレー、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ	牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		
9土	ミートスパゲティ・オムレツ 豆腐のくすあみスープ バナナ	416.9(471.6) 18.1(18.0) 11.2(16.3)/2.5(2.1)	スパゲティ、片栗粉	○牛乳、絹ごし豆腐	バナナ、ほうれんそう、ねぎ	コンソメ、食塩、ごま油	牛乳 クッキー 163.2/4.4/9.3		
11月	御飯・鮭のレモン焼き なすのかい味 おくらとかまぼこの海苔和え・オレソジ	312.7(414.3) 18.4(19.7) 9.8(12.0)/1.7(1.6)	米、○砂糖、○マーガリン、砂糖、油	○牛乳、さけ、○卵、豚挽肉、かまぼこ、○豆腐、かつお節	なす、オレソジ、オクラ、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、しょうが、焼きのり	しょうゆ、酢、みりん、食塩、カレー粉	牛乳 豆腐のケーキ 230.1/6.9/11.8		
12火	御飯・鶏肉のアップルソース キャベツの梅肉和え・昆布の煮物 グレープフルーツ	345.7(408.6) 15.0(14.6) 9.8(12.2)/1.3(1.1)	米、○油、○砂糖、砂糖、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○卵、ちくわ、かつお油漬缶	グレープフルーツ、キャベツ、きゅうり、にんじん、りんご、刻みこんにゃく、練り梅、○かぼちゃ	しょうゆ、本みりん、○食塩	牛乳 だまごパン 202.8/6.5/8.7		
13水	御飯・白身魚のチリソース オムレツ・小松菜とツナのごま酢和え すいか	354.4(460.2) 15.2(20.6) 8.0(12.4)/1.0(1.1)	米、○砂糖、片栗粉、油、○ごま、砂糖、三温糖	○牛乳、ホキ、○卵、○豆腐、ツナ油漬缶、○ヨーグルト(加糖)	すいか、ごま油、にんじん、ねぎ、○レモン果汁、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酒、酢、食塩	ヨーグルト レモンケーキ 199.6/6.6/7.5		
14木	御飯・厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 春雨のマヨネーズサラダ トマト パイナップル	390.0(505.0) 13.3(22.1) 11.1(16.8)/1.4(2.0)	米、○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、はるさめ、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、○卵、豚挽肉、ハム、○豆腐、○さば節	トマト、パイナップル、たまねぎ、にんじん、きゅうり、さやえんどう、○ほうれんそう	しょうゆ、食塩、みりん、○しょうゆ	牛乳 プリン・ジュース 201.9/9.3/8.2		
15金	御飯・ちくわのマヨネーズ焼き じゃが芋の旨煮・ちくわの納豆和え キウイフルーツ	417.8(482.5) 17.4(18.1) 13.0(14.6)/1.7(1.7)	米、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	○牛乳、ちくわ、納豆、海揚げ、生クリーム、脱脂粉乳、さば節、チーズ、かつお節	キウイフルーツ、にんじん、ちくわ、ごま油、生いも板こんにゃく、さやえんどう、パセリ	しょうゆ	牛乳・ゼンべい Caウエハース 202.3/6.8/6.4		
16土	サンドイッチ コンソメスープ バナナ	476.2(594.4) 16.5(20.9) 23.8(23.5)/2.6(2.8)	油	○ヨーグルト(加糖)、卵	バナナ、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉	ヨーグルト ゼンべい 162.4/5.8/9.5		
19火	御飯・揚げ豆腐 じゃがべい・小松菜のおかか和え キウイフルーツ	414.9(470.9) 17.7(19.3) 14.0(16.2)/1.3(1.2)	米、○砂糖、砂糖、油、じゃがいも	○牛乳、豆腐、卵、鶏肉、○卵、○おから、かつお節、ベーコン、チーズ	ごま油、キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、○干しほうとう、干ししいたけ、ひじき	ケチャップ、しょうゆ、食塩	牛乳 おからケーキ 199.0/7.1/5.5		
20水	御飯・ハンバーグ 切干大根・マカロニサラダ 寒天入りフルーツポンチ	444.7(478.3) 17.8(18.3) 9.4(10.9)/0.9(0.8)	米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、○黒砂糖、パン粉、三温糖	○牛乳、豚もも焼肉、卵、湯揚げ、牛乳	B5缶、みかん缶、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、切干大根、キウイフルーツ、○干しほうとう、干ししいたけ、レモン果汁、さそ	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ	牛乳 黒糖煮しパン 177.5/6.7/4.7	誕生会	
21木	冷やうどん ちくわ磯辺揚げ すいか	350.1(422.5) 16.4(18.7) 9.7(12.0)/4.5(3.6)	干しうどん、小麦粉、油	○牛乳、ちくわ、卵、ハム、○卵	すいか、トマト、オクラ、○にんじん、きゅうり、○干しほうとう、わかめ(生)、あおのり	めんつゆ・3倍濃縮	牛乳 人参鶏ケーキ 185.8/7.0/6.6	終業式	
22金	親子丼 味噌汁 オレソジ	365.8(471.7) 20.4(21.3) 8.7(17.7)/2.1(2.0)	米、じゃがいも	○牛乳、卵、鶏もも肉、みそ、油揚げ、さば節	たまねぎ、オレソジ、にんじん、わかめ(生)、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 ツイストドーナツ 212.6/6.2/11.9		
25月	御飯・鶏のさっぱり焼き フライドポテト・きゅうりとわり卵のサラダ パイナップル	391.0(411.9) 15.7(16.1) 9.3(13.8)/0.7(0.9)	米、フライドポテト、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	きゅうり、パイナップル、にんじん、しょうが	酢、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 プチホットケーキ 118.2/5.6/10.1		
26火	御飯・高野豆腐のふわふわ煮 肉団子・きゅうりの酢の物 バナナ	431.8(460.5) 16.9(17.4) 12.2(12.5)/1.8(1.4)	米、砂糖、油、三温糖、片栗粉	○牛乳、○ゆであずき缶、卵、練り豆腐	バナナ、きゅうり、みかん缶、にんじん、糸みつば、干ししいたけ、カットわかめ、○かんてん(物)	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒	牛乳 水ようかん 162.9/6.5/4.0		
27水	御飯・ししゃもフライ ナポリタン・キャベツの磯和え グレープフルーツ	409.8(444.4) 17.2(18.2) 10.3(13.7)/1.3(1.2)	米、パン粉、小麦粉、油、ごま	○牛乳、ししゃも、卵、ベーコン	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース	牛乳 デザートムース 150.2/5.7/6.8		
28木	御飯・マーボー豆腐 シウマイ オレソジ	406.2(473.0) 19.8(22.1) 10.5(14.8)/1.7(1.7)	米、三温糖、片栗粉、油	○牛乳、豚もも焼肉、米みそ、○チーズ	オレソジ、ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、かつお・昆布だし汁	牛乳 カステラ 154.6/5.4/5.3		
29金	御飯・あじのムニエル 磯大豆・小松菜のしらすあえ すいか	334.6(446.9) 17.4(21.9) 6.5(11.9)/1.3(1.3)	米、小麦粉、三温糖	○牛乳、あじ、大豆、しらす干し、油揚げ、バター、○ヨーグルト	すいか、ごま油、にんじん、干ししいたけ、ひじき	しょうゆ、食塩、本みりん	ヨーグルト 牛乳 スイートフル 187.0/6.9/7.4		
30土	おにぎり 豚汁 バナナ	492.0(547.5) 16.8(17.8) 5.3(9.3)/1.9(1.7)	米	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、米みそ	バナナ、だいごん、にんじん、ごぼう、焼きのり、菜ねぎ		牛乳 ビスケット 187.6/5.6/6.8		

※献立は材料の都合により変更する場合があります
 ※◎は補食、○は午後のおやつ材料です
 ※乳児の補食は給食時につけます

知って得する
栄養素のはなし

ビタミン

ビタミンは、エネルギーや体をつくる栄養素の働きを助けます。体の中で合成することができないので、食べ物からしっかりとる必要があります。ビタミンには水溶性と脂溶性があります。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排泄されやすいので、食事ごとに必ずとるようにします。脂溶性ビタミンは油と一緒にとると吸収されやすいのですが、大量に摂取すると肝臓などに蓄積されて過剰症になる可能性があります。ふつうの食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには注意しましょう。

〈水溶性ビタミン〉
 ビタミンB群→肉・魚類、玄米など
 ビタミンC→ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど

〈脂溶性ビタミン〉
 ビタミンA→トマト・にんじん・ほうれんそうなどの緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
 ビタミンD→きのこ類、魚類など
 ビタミンE→アボカド、ナッツ類など
 ビタミンK→納豆、モロヘイヤなど

とって大切!
早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子供には、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするため必須です。早寝早起き、朝ごはんは頭と体を元気にする基本です。