



7月の献立表



くぬぎ保育園

日付	曜日	おやつ(10時)	昼 食	おやつ(3時)	主な材料	カロリー
1	火	牛乳	ごはん 鮭の照り焼き きんぴら みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 フライドポテト (コンソメ風味)	牛乳 精白米 ぎんざげ 濃口醤油 みりん 三温糖 ごぼう 人参 れんこん 焼き竹輪 みそ 和風だし 昆布だし だいこん 油揚げ じゃが芋 薄力粉 片栗粉 調合油 ブイヨン	3歳未満児 440 Kcal 3歳以上児 585 Kcal
2	水	飲む ヨーグルト	冷やしうどん キャベツの昆布和え ぶどうゼリー	牛乳 麩のラスク	ドリンクヨーグルト うどん 油揚げ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん きゅうり りょくとうもやし にんじん ぶたもも めんつゆ(2倍濃縮) キャベツ 塩昆布 薄口しょうゆ ぶどうゼリー 牛乳 ふ 無塩バター	3歳未満児 576 Kcal 3歳以上児 666 Kcal
3	木	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー炒め マカロニサラダ コンソメスープ(人参・コーン)	お茶 水ようかん	牛乳 精白米 鶏もも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん カレー粉 マカロニ きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩 ブイヨン コーン 番茶 こしあん 粉寒天 三温糖 水	3歳未満児 385 Kcal 3歳以上児 459 Kcal
4	金	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) 牛肉とがんもの煮物 ツナの和え物 バナナ	牛乳 きな粉バターサンド	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた がんもどき たまねぎ キャベツ きゅうり 三温糖 みりん 和風だし 油 まぐろ油漬缶詰 キャベツ もやし 薄口しょうゆ バナナ 食パン きな粉 無塩バター	3歳未満児 563 Kcal 3歳以上児 694 Kcal
5	土	飲む ヨーグルト	麻婆丼 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん 人参 グリーンピース 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし キャベツ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 422 Kcal 3歳以上児 472 Kcal
7	月	牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き キャベツのゆかり和え セタ汁	飲むヨーグルト セタクッキー	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ パン粉 キャベツ 人参 きゅうり ふりかけ(ゆかり) 薄口醤油 素麺 オクラ 和風だし 昆布だし ドリンクヨーグルト かぼちゃ 薄力粉 三温糖 無塩バター 片栗粉	3歳未満児 497 Kcal 3歳以上児 638 Kcal
8	火	牛乳	ごはん 豚肉のごま味噌炒め チンゲン菜のサラダ 中華スープ(えのき・わかめ)	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 いりごま チンゲンサイ きゅうり コーン にんじん りょくとうもやし 穀物酢 中華だし えのきたけ わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳	3歳未満児 400 Kcal 3歳以上児 490 Kcal
9	水	飲む ヨーグルト	ビーフカレー 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい、 オレンジ	ドリンクヨーグルト 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー 牛乳 サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 565 Kcal 3歳以上児 658 Kcal
10	木	牛乳	ごはん 鶏肉ののり塩炒め 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・しめじ)	お茶 わかめおにぎり	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) あおりの 食塩 こまつな キャベツ にんじん 人参 きゅうり 薄口しょうゆ いりごま みそ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 ぶなしめじ 番茶 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 437 Kcal 3歳以上児 525 Kcal
11	金	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮物 すまし汁(麩・ほうれん草)	牛乳 キャラメルマフィン	牛乳 精白米 ぶり 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ひじき 油揚げ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし ふ ほうれんそう 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 調合油 砂糖 水	3歳未満児 492 Kcal 3歳以上児 662 Kcal
12	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(キャベツ・コーン) メロン	牛乳 小袋入り菓子(お米のス ナック、コーンバー)	ドリンクヨーグルト マカロニ・スパゲッティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ブイヨン キャベツ コーン メロン 牛乳 お米のスナック コーンバー	3歳未満児 431 Kcal 3歳以上児 451 Kcal
14	月	牛乳	ごはん つくねの甘辛煮 酢の物 みそ汁(さつま芋・人参)	牛乳 カナッペ(いちご、ツナ)	牛乳 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 パン粉 おろししょうが 調合油 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 水 キャベツ きゅうり にんじん わかめ 油揚げ 穀物酢 みそ 和風だし 昆布だし さつまいも ソーダークラッカー かつお油漬缶詰 ノンエッグマヨネーズ 食塩 いちごジャム	3歳未満児 549 Kcal 3歳以上児 676 Kcal
15	火	牛乳	ごはん 豚肉の洋風炒め ほうれん草のおかか和え コンソメスープ(玉ねぎ・えのき)	お茶 ヨーグルト 小魚	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ 三温糖 ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん 薄口しょうゆ 削り節 ブイヨン えのきたけ 番茶 コアアブラス 煮干し 水あめ ごま	3歳未満児 404 Kcal 3歳以上児 466 Kcal
16	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鮭の照り焼き きんぴら みそ汁(大根・油揚げ)	牛乳 フライドポテト (コンソメ風味)	ドリンクヨーグルト 精白米 ぎんざげ 濃口醤油 みりん 三温糖 ごぼう 人参 れんこん 焼き竹輪 みそ 和風だし 昆布だし 大根 油揚げ 牛乳 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 調合油 ブイヨン	3歳未満児 459 Kcal 3歳以上児 585 Kcal
17	木	牛乳	冷やしうどん キャベツの昆布和え ぶどうゼリー	牛乳 麩のラスク	牛乳 うどん 油揚げ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん きゅうり りょくとうもやし にんじん ぶたもも めんつゆ(2倍濃縮) 水 キャベツ 塩昆布 薄口しょうゆ ぶどうゼリー ふ 無塩バター	3歳未満児 557 Kcal 3歳以上児 666 Kcal
18	金	牛乳	ごはん 鶏肉のカレー炒め マカロニサラダ コンソメスープ(人参・コーン)	お茶 水ようかん	牛乳 精白米 鶏もも たまねぎ 濃口しょうゆ みりん カレー粉 マカロニ きゅうり キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ 食塩 ブイヨン コーン 番茶 こしあん 粉寒天 三温糖 水	3歳未満児 385 Kcal 3歳以上児 459 Kcal
19	土	飲む ヨーグルト	麻婆丼 中華スープ(キャベツ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 小袋入り菓子(クラッカー)	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたひき肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ グリーンピース 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉 みりん 中華だし キャベツ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 422 Kcal 3歳以上児 472 Kcal
22	火	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) 牛肉とがんもの煮物 ツナの和え物 バナナ	牛乳 きな粉バターサンド	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 牛かた がんもどき たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 和風だし 調合油 まぐろ油漬缶詰 キャベツ りょくとうもやし 薄口しょうゆ バナナ 食パン きな粉 無塩バター	3歳未満児 563 Kcal 3歳以上児 694 Kcal
23 誕生会	水	牛乳	とうもろこしご飯 鶏肉のレモンソース お浸し みそ汁(わかめ・麩) みかんゼリー	アップルジュース カップケーキと苺クリーム	牛乳 精白米 とうもろこし 塩 料理酒 鶏もも 片栗粉 濃口しょうゆ 三温糖 レモン果汁 油 キャベツ きゅうり にんじん もやし ごま 薄口しょうゆ みそ 和風だし 昆布だし わかめ ふ みかんゼリー りんごジュース 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 生クリーム いちごジャム	3歳未満児 649 Kcal 3歳以上児 746 Kcal
24	木	牛乳	ごはん 白身魚のパン粉焼き キャベツのゆかり和え 素麺のすまし汁	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳 精白米 カラスガレイ 食塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ パン粉 キャベツ にんじん きゅうり ふりかけ(ゆかり) 薄口しょうゆ 素麺 青ねぎ 和風だし 昆布だし くりかぼちゃ 薄力粉 三温糖 無塩バター 片栗粉	3歳未満児 479 Kcal 3歳以上児 611 Kcal
25	金	牛乳	ごはん 豚肉のごま味噌炒め チンゲン菜のサラダ 中華スープ(えのき・わかめ)	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ みそ 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 料理酒 いりごま チンゲンサイ きゅうり コーン にんじん りょくとうもやし 穀物酢 中華だし えのきたけ わかめ 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳	3歳未満児 400 Kcal 3歳以上児 490 Kcal
26	土	飲む ヨーグルト	ミートスパゲッティ コンソメスープ(キャベツ・コーン) メロン	牛乳 小袋入り菓子(お米のス ナック、コーンバー)	ドリンクヨーグルト スパゲッティ 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ ブイヨン キャベツ コーン メロン 牛乳 お米のスナック コーンバー	3歳未満児 431 Kcal 3歳以上児 451 Kcal
28	月	牛乳	ビーフカレー 野菜サラダ ピーチゼリー	牛乳 サラダせんべい、 オレンジ	牛乳 牛かた たまねぎ にんじん じゃがいも カレールウ 調合油 精白米 カレー粉 ウスターソース ケチャップ キャベツ コーン きゅうり 食塩 ノンエッグマヨネーズ ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 546 Kcal 3歳以上児 658 Kcal
29	火	牛乳	ごはん 鶏肉ののり塩炒め 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐・しめじ)	お茶 わかめおにぎり	牛乳 精白米 鶏もも あおりの 食塩 こまつな キャベツ にんじん きゅうり 薄口しょうゆ いりごま みそ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 ぶなしめじ 番茶 混ぜ込みわかめの素	3歳未満児 437 Kcal 3歳以上児 525 Kcal
30	水	飲む ヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの煮物 すまし汁(麩・ほうれん草)	牛乳 キャラメルマフィン	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶり 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ひじき 油揚げ にんじん 和風だし 薄口しょうゆ 昆布だし ふ ほうれんそう 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 調合油 砂糖 水	3歳未満児 510 Kcal 3歳以上児 662 Kcal
31	木	牛乳	ごはん つくねの甘辛煮 酢の物 みそ汁(さつま芋・人参)	牛乳 カナッペ(いちご、ツナ)	牛乳 精白米 鶏ひき肉 たまねぎ 片栗粉 パン粉 おろししょうが 調合油 濃口しょうゆ 三温糖 みりん 水 キャベツ きゅうり にんじん わかめ 油揚げ 穀物酢 みそ 和風だし 昆布だし さつまいも ソーダークラッカー かつお油漬缶詰 ノンエッグマヨネーズ 食塩 いちごジャム	3歳未満児 549 Kcal 3歳以上児 676 Kcal



水分補給を心掛けましょう



いよいよ厳しい暑さの夏がやってきました。特に子どもは大人に比べて身体の水分の割合が高い為、脱水を引き起こす可能性が高くなります。ポイントをおさえて、水分補給を心掛けていきましょう。

<水分補給のポイント>

- 一度にたくさん飲むのではなく、起床時、運動前後、入浴前後等、こまめに水分補給を行いましょう。
- ジュースでの水分補給は避けて、お茶や水で水分補給を行いましょう。
- スイカやトマト、きゅうり等の夏野菜も水分が多く含まれています。水分補給の一つに活用してみましょう。