



7月の献立表



くめぎ保育園

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	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鶏肉の生姜炒め オクラのさっぱりサラダ すまし汁(豆腐・しめじ)	牛乳 かぼちゃドーナツ	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ 濃口しょうゆ みりん おろししょうが オクラ キャベツ コーン きゅうり にんじん 穀物酢 三温糖 食塩 濃口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 ふなしめじ 牛乳 ホットケーキミックス かぼちゃ 絹ごし豆腐 調整豆乳 粉糖	3歳未満児 462 Kcal 3歳以上児 544 Kcal
2	木	牛乳	スタミナ丼 具沢山中華スープ りんごゼリー	牛乳 キャラメルマフィン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ りょくとうもやし にんじん 青ピーマン おろしにんにく 濃口しょうゆ 三温糖 中華だし ごま油 はくさい わかめ りんごゼリー 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 砂糖 水	3歳未満児 494 Kcal 3歳以上児 596 Kcal
3	金	牛乳	ごはん カレイの幽庵焼き きんぴら みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	牛乳 カナッペ(いちご、ツナ)	牛乳 精白米 カラスガレイ レモン果汁 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ごぼう にんにく れんこん 焼き竹輪 みそ 和風だし 昆布だし さつま芋 たまねぎ 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 457 Kcal 3歳以上児 585 Kcal
4	土	飲む ヨーグルト	豚丼 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) 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 ぶたもも たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 薄口しょうゆ 昆布だし わかめ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 464 Kcal 3歳以上児 542 Kcal
6	月	牛乳	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきのマヨサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参)	牛乳 ミートソースの餃子の皮ピザ	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 長ねぎ おろしにんにく おろししょうが 濃口しょうゆ みりん いりごま ごま油 ひじき 三温糖 にんじん きゅうり まぐろ油漬缶詰 ノンエッグマヨネーズ 食塩 ブイヨン キャベツ ぎょうざの皮 牛ひき肉 ぶたひき肉 ケチャップ ピザチーズ	3歳未満児 509 Kcal 3歳以上児 626 Kcal
7	火	牛乳	ごはん 鶏肉のレモンソース キャベツのゆかり和え 七タースープ	飲むヨーグルト 七タックキー	牛乳 精白米 鶏もも 片栗粉 濃口しょうゆ 三温糖 レモン果汁 油 水 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 中華だし オクラ 緑豆はるまめ ドリンクヨーグルト かぼちゃ 薄力粉 無塩バター	3歳未満児 578 Kcal 3歳以上児 717 Kcal
8	水	飲む ヨーグルト	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(えのき・人参)	お茶 鶏そぼろおにぎり	ドリンクヨーグルト 精白米 ぎんざけ 甘みそ みりん 料理酒 三温糖 おろししょうが こまつな キャベツ 油揚げ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし えのきたけ にんじん 番茶 鶏ひき肉 しょうが	3歳未満児 500 Kcal 3歳以上児 625 Kcal
9	木	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ 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 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 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 527 Kcal 3歳以上児 635 Kcal
10	金	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) 麻婆豆腐 キャベツの中華和え バナナ	お茶 水ようかん	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 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 みりん 中華だし 片栗粉 キャベツ きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 バナナ 番茶 こしあん 粉寒天 水	3歳未満児 387 Kcal 3歳以上児 462 Kcal
11	土	飲む ヨーグルト	チキンピラフ コンソメスープ(キャベツ・人参) メロン	牛乳 小袋入り菓子 (ペアビスケット)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ブイヨン キャベツ メロン 牛乳 小袋入り菓子(ペアビスケット)	3歳未満児 354 Kcal 3歳以上児 441 Kcal
13	月	牛乳	ごはん 豚肉のごまだれがけ キャベツの昆布和え 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 りんごジャム蒸しパン	牛乳 精白米 ぶたもも 料理酒 みそ いりごま すりごま 三温糖 穀物酢 みりん キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 薄口しょうゆ 中華だし 濃口しょうゆ りょくとうもやし 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 りんごジャム	3歳未満児 442 Kcal 3歳以上児 543 Kcal
14	火	牛乳	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	牛乳 きな粉麴ラスク	牛乳 精白米 牛かた 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 まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうり にんじん 食塩 ノンエッグマヨネーズ ブイヨン ほうれん草 コーン ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 478 Kcal 3歳以上児 588 Kcal
15	水	飲む ヨーグルト	ごはん かみなり揚げ 野菜のごま和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 のりマヨトースト	ドリンクヨーグルト 精白米 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ ひじき 濃口しょうゆ 和風だし 片栗粉 油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし いりごま 薄口しょうゆ みそ 昆布だし じゃがいも 牛乳 食パン あおき ノンエッグマヨネーズ	3歳未満児 468 Kcal 3歳以上児 551 Kcal
16	木	牛乳	ごはん 鶏肉の生姜炒め オクラのさっぱりサラダ すまし汁(豆腐・しめじ)	牛乳 かぼちゃドーナツ	牛乳 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ 濃口しょうゆ みりん しょうが オクラ キャベツ コーン きゅうり にんじん 穀物酢 三温糖 油 食塩 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし 木綿豆腐 ふなしめじ かぼちゃ ホットケーキミックス 絹ごし豆腐 調整豆乳 粉糖	3歳未満児 443 Kcal 3歳以上児 544 Kcal
17	金	牛乳	スタミナ丼 具沢山中華スープ りんごゼリー	牛乳 キャラメルマフィン	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ りょくとうもやし にんじん 青ピーマン おろしにんにく 濃口しょうゆ 三温糖 中華だし ごま油 はくさい わかめ りんごゼリー 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 油 砂糖 水	3歳未満児 494 Kcal 3歳以上児 596 Kcal
18	土	飲む ヨーグルト	豚丼 すまし汁(玉ねぎ・わかめ) 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 ぶたもも たまねぎ にんじん 濃口しょうゆ 三温糖 和風だし おろししょうが 油 精白米 薄口しょうゆ 昆布だし わかめ オレンジ 牛乳 まあるいクラッカー	3歳未満児 464 Kcal 3歳以上児 542 Kcal
21	火	牛乳	ごはん カレイの幽庵焼き きんぴら みそ汁(さつま芋・玉ねぎ)	牛乳 カナッペ(いちご、ツナ)	牛乳 精白米 カラスガレイ レモン果汁 濃口しょうゆ みりん 三温糖 ごぼう にんにく れんこん 焼き竹輪 みそ 和風だし 昆布だし さつま芋 たまねぎ 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 457 Kcal 3歳以上児 585 Kcal
22	水	飲む ヨーグルト	とうもろこしご飯 鶏肉の中華竜田揚げ おかか和え すまし汁(玉ねぎ・わかめ) みかんゼリー	アップルジュース 抹茶ケーキとホイップ	ドリンクヨーグルト 精白米 スイートコーン 食塩 料理酒 鶏もも(皮なし) 中華だし 濃口しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油 キャベツ きゅうり にんじん もやし かつお節 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし たまねぎ わかめ 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 三温糖 調整豆乳 抹茶 生クリーム グラニュー糖	3歳未満児 609 Kcal 3歳以上児 675 Kcal
23	木	牛乳	ごはん 豚肉の香味焼き ひじきのマヨサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参)	牛乳 ミートソースの餃子の皮ピザ	牛乳 精白米 ぶたもも たまねぎ 長ねぎ おろしにんにく おろししょうが 濃口しょうゆ みりん いりごま ごま油 ひじき 三温糖 にんじん きゅうり まぐろ油漬缶詰 ノンエッグマヨネーズ 食塩 ブイヨン キャベツ ぎょうざの皮 牛ひき肉 ぶたひき肉 ケチャップ ピザチーズ	3歳未満児 509 Kcal 3歳以上児 626 Kcal
24	金	牛乳	ごはん 鮭の西京焼き 小松菜と油揚げの煮浸し すまし汁(えのき・人参)	お茶 鶏そぼろおにぎり	牛乳 精白米 ぎんざけ 甘みそ みりん 料理酒 三温糖 おろししょうが こまつな キャベツ 油揚げ 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 和風だし 昆布だし えのきたけ にんじん 番茶 鶏ひき肉 しょうが	3歳未満児 481 Kcal 3歳以上児 625 Kcal
25	土	飲む ヨーグルト	チキンピラフ コンソメスープ(キャベツ・人参) メロン	牛乳 小袋入り菓子 (ペアビスケット)	ドリンクヨーグルト 精白米 鶏もも(皮なし) たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ブイヨン キャベツ メロン 牛乳 小袋入り菓子(ペアビスケット)	3歳未満児 354 Kcal 3歳以上児 441 Kcal
27	月	牛乳	ビーフカレー コールスローサラダ 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 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 穀物酢 三温糖 みりん 食塩 ピーチゼリー サラダせんべい オレンジ	3歳未満児 527 Kcal 3歳以上児 635 Kcal
28	火	牛乳	ごはん ふりかけ(かつお) 麻婆豆腐 キャベツの中華和え バナナ	お茶 水ようかん	牛乳 精白米 ふりかけ(かつお) 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 みりん 中華だし 片栗粉 キャベツ きゅうり いりごま 穀物酢 ごま油 バナナ 番茶 こしあん 粉寒天 水	3歳未満児 387 Kcal 3歳以上児 462 Kcal
29	水	飲む ヨーグルト	ごはん 豚肉のごまだれがけ キャベツの昆布和え 中華スープ(もやし・人参)	牛乳 りんごジャム蒸しパン	ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたもも 料理酒 みそ いりごま すりごま 三温糖 穀物酢 みりん キャベツ にんじん きゅうり 塩昆布 薄口しょうゆ 中華だし 濃口しょうゆ りょくとうもやし 牛乳 薄力粉 ベーキングパウダー 調整豆乳 りんごジャム	3歳未満児 461 Kcal 3歳以上児 543 Kcal
30	木	牛乳	ごはん 牛肉の洋風炒め ツナサラダ コンソメスープ(ほうれん草・コーン)	牛乳 きな粉麴ラスク	牛乳 精白米 牛かた 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 まぐろ油漬缶詰 キャベツ きゅうり にんじん 食塩 ノンエッグマヨネーズ ブイヨン ほうれん草 コーン ふ 無塩バター きな粉	3歳未満児 478 Kcal 3歳以上児 588 Kcal
31	金	牛乳	ごはん かみなり揚げ 野菜のごま和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 のりマヨトースト	牛乳 精白米 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん グリーンピース しいたけ ひじき 濃口しょうゆ 和風だし 片栗粉 油 キャベツ きゅうり りょくとうもやし いりごま 薄口しょうゆ みそ 昆布だし じゃがいも 食パン あおき ノンエッグマヨネーズ	3歳未満児 449 Kcal 3歳以上児 551 Kcal



熱中症に気をつけましょう



梅雨の蒸し暑さが過ると、ジリジリとした夏の暑さがやってきます。この時期、気をつけたいのが熱中症です。熱中症は炎天下での運動だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。こどもは新陳代謝が活発で汗や尿として身体から出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいといわれています。こまめに少量づつ、のどが渇いたと感じる前に水分補給をしましょう。また、水分は食事にも含まれています。3食しっかり食べることで、栄養補給とともに水分・ミネラル補給にもなります。