令和5年度　7月　　献立表　　氷川保育園

日	曜	献立名 午前おやつ（乳児）	献立名 昼食	献立名 おやつ	血や肉になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1・22	土	牛乳 小魚	そぼろ丼 ほうれん草サラダ 味噌汁 バナナ　麦茶	カップケーキ 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 鶏ひき肉　油揚げ	精白米　サラダ油 ごま　カップケーキ	生姜　ほうれん草　もやし 大根　人参　バナナ キャベツ	みりん　醤油 砂糖　酢　味噌 かつおだし
3・31	月	牛乳 小魚	バターロールパン スティック肉のオレンジジュース煮 もやしサラダ スープ　バナナ　麦茶	ビスコ 牛乳	牛乳　小魚　ハム 鶏手羽元	バターロールパン マロニー　ごま油 ビスコ　じゃがいも	オレンジジュース もやし　人参　きゅうり コーン　バナナ	醤油　みりん 酢　砂糖 ブイヨン 鶏がら
4・18	火	牛乳 小魚	夏野菜カレー かに蒲鉾の甘酢和え スープ グレープフルーツ　麦茶	ホットドック カルピス	牛乳　小魚　鶏卵 鶏モモ肉　かに蒲鉾 わかめ　ウインナー	精白米 サラダ油 ミニロールパン	玉ねぎ　かぼちゃ　人参 なす　ピーマン モロヘイヤ　キャベツ グレープフルーツ	カレールウ　酢　塩 醤油　砂糖　ブイヨン 鶏がら　ケチャップ マヨネーズ
5	水	牛乳 小魚	ごはん シュウマイ キャベツといんげんのごま和え 味噌汁　スイカ　麦茶	ヨーグルト せんべい 麦茶	牛乳　小魚　しじみ 豚ひき肉 スキムミルク ヨーグルト	精白米　シュウマイの皮 ごま　せんべい 片栗粉	玉ねぎ　キャベツ 白菜　いんげん　人参 小ねぎ　すいか	塩　砂糖　醤油 かつおだし 味噌
6・20	木	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚（ほっけ） 納豆サラダ 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	じゃがいももち 牛乳	牛乳　小魚　ほっけ 納豆　わかめ	精白米　じゃがいも サラダ油　片栗粉 バター	ニラ　もやし　人参 キャベツ　大根　枝豆 コーン　キウイフルーツ	めんつゆ　味噌 マヨドレ　醤油 かうおだし　みりん ブイヨン　砂糖
7	金	牛乳 小魚	七夕そうめん 天ぷら りんごゼリー　（乳児　バナナ） 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　ハム 鶏卵　かに蒲鉾 海老　竹輪　青海苔	そうめん　てんぷら粉 りんごゼリー　薄力粉 精白米　ごま油 サラダ油	人参　オクラ　かぼちゃ バナナ	めんつゆ 醤油
8	土	牛乳 小魚	豚丼 大根サラダ 味噌汁 バナナ　麦茶	カステラ 牛乳	牛乳　小魚　ツナ 豚ロース肉	精白米　白滝　ごま ごま油　カステラ	人参　玉ねぎ 大根　きゅうり　えのき 小松菜　バナナ デラウェア	醤油　砂糖 みりん　酢 味噌 かつおだし
10・24	月	牛乳 小魚	冷やしきつねうどん ウインナー ブロッコリー バナナ　麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳　小魚　油揚げ わかめ　ウインナー	うどん スティックパン	ほうれん草　人参 ブロッコリー　バナナ	醤油　砂糖 めんつゆ マヨネーズ ケチャップ
11・25	火	牛乳 小魚	ごはん お好み焼きハンバーグ 小松菜のおかか和え 味噌汁　麦茶　オレンジ	ミニピザ 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 牛豚合いびき肉 青海苔　かつお節 ベーコン　チーズ	精白米　パン粉 餃子の皮	キャベツ　小松菜　人参 もやし　玉ねぎ　水菜 オレンジ　コーン	塩　ソース　めんつゆ マヨネーズ ケチャップ かつおだし　味噌
12・26	水	牛乳 小魚	ごはん 竜田揚げ ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁　キウイフルーツ　麦茶	アイスクリーム プリン（1歳児）ウエハース 麦茶	牛乳　小魚　カジキ 蒲鉾	精白米　片栗粉 ごま　さつまいも アイスクリーム せんべい　プリン	ブロッコリー　人参 とうもろこし　大根 オレンジ　キウイ すいか　メロン　レモン	マヨドレ 中濃ソース ブイヨン　鶏がら
13・27	木	牛乳 小魚	食パン（2歳児以上バター） なすのミートグラタン チンゲン菜のさっぱり和え スープ　メロン　牛乳	いなりずし 麦茶	牛乳　小魚 豚ひき肉 チーズ　竹輪　油揚げ ベーコン　豆腐	食パン　バター サラダ油　精白米	生姜　玉ねぎ　人参 マッシュルーム　トマト チンゲン菜　しめじ ほうれん草　メロン	ケチャップ ソース　鶏がら ソース　ブイヨン 砂糖　醤油
14・28	金	牛乳 小魚	ごはん 和風照り焼き 春雨サラダ 味噌汁　ぶどう　麦茶	ジャムクラッカー 牛乳	牛乳　小魚　鶏卵 鶏モモ肉　蒲鉾 ヨーグルト	精白米　マロニー ごま　ごま油　ジャム クラッカー	きゅうり　人参　小ねぎ なめこ　ぶどう	味噌　砂糖 醤油　酢 かつおだし
15・29	土	牛乳 小魚	ハッシュドポーク ハムサラダ スープ バナナ　麦茶	ドーナツ 牛乳	牛乳　小魚　ハム 豚ロース肉	精白米　サラダ油 ごま油　ドーナツ	玉ねぎ　キャベツ　人参 ほうれん草　もやし ニラ　バナナ	ハヤシルウ 砂糖　塩　酢 醤油　ブイヨン 鶏がら
☆19	水	牛乳 小魚	ふりかけごはん フライセット ゆで野菜 味噌汁　ぶどう　麦茶	フルーツポンチ せんべい 麦茶	牛乳　小魚　海老 ハム　鶏卵	精白米　小麦粉　麩 パン粉　サラダ油 じゃがいも　ゼリー さつまいも　せんべい	ブロッコリー　人参　レモン コーン　ねぎ　ぶどう オレンジ　スイカ　バナナ キウイフルーツ　メロン	ふりかけ　ソース マヨネーズ 味噌　かつおだし 砂糖　塩
21	金	牛乳 小魚	そうめん シュウマイ バナナ 麦茶	焼きおにぎり 麦茶	牛乳　小魚　ハム 豚ひき肉 スキムミルク	そうめん　片栗粉 シュウマイの皮 精白米　ごま油	しいたけ　きゅうり 人参　玉ねぎ　白菜 バナナ	めんつゆ　塩 砂糖　醤油

〇材料の入荷状況により内容を変更することがあります。予めご了承ください。
☆19日は誕生会メニュー及びウエルカムランチです。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	490kcal	18.8g	14.5g
3～5歳児	589kcal	22.6ｇ	17.7g

野菜を食べよう！

野菜は、特有の味や風味があるため、「おいしい！」と感じるためには、小さな頃から食べ慣れることが大切です。野菜には、からだの調子を整えるとともに、様々な生活習慣病を予防する効果があります。未来の子どもの健康のために、野菜を「おいしい！」と感じることができるとうれしいですね。

１日で食べると良いとされている野菜の量は 3～5 歳児で ２40g 程度と言われていますが、国の調査結果では約半分（１４４g）ほどしか食べられていないようです。

保育園では、給食1食あたり６０～９０ｇ程度の野菜を提供しております。展示ケースにその日の給食を展示しておりますのでご覧ください。

〈食生活の基礎を作ろう〉

夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長に与える影響は大きいと言われています。十分な睡眠をとり、朝の光を浴びることで体は目覚め、昼に元気に活動できます。たくさん体を動かすことで、「お腹がすく」感覚を持ち、楽しく食事をすることで、食生活のリズムができていきます。生活リズムを整えることで、食生活も自然と身に付け、心身ともに健康な日々を過ごしましょう。