

♡ ドラム ♡ ハート ♡ ティーカップ ♡ ハート ♡ パン ♡ ハート ♡ 和令和6年度 7月 献立表 氷川保育園

日	曜	献立名			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
		午前おやつ (乳児)	昼 食	おやつ				
1	月	牛乳 小魚	黒糖ロールパン スパニッシュオムレツ チキンサラダ スープ オレンジ 牛乳	焼きおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 ベーコン チーズ わかめ 鶏ささみ肉	黒糖ロールパン じゃがいも サラダ油 マロニー ごま油 精白米	ほうれん草 人参 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ オレンジ	ケチャップ 酢 薩油 砂糖 ブイヨン めんつゆ 鰹がら
			ごはん 焼き魚(鮭) なすの味噌炒め 味噌汁 メロン 麦茶		フルーツシリアル 麦茶	牛乳 小魚 鮭 豚モモ肉	精白米 ごま油 片栗粉 コーンフレーク	砂糖 味噌 薩油 かつおだし 味噌
3 ・ 17	水	牛乳 小魚	ごはん 豆腐団子 かに蒲鉾の甘酢和え 味噌汁 キウイフルーツ 麦茶	ピザトースト 牛乳	牛乳 小魚 豆腐 カツオ 鶏卵 かに蒲鉾 わかめ ハム チーズ	精白米 片栗粉 サラダ油 食パン	ねぎ 人参 枝豆 きゅうり 玉ねぎ キャベツ キウイフルーツ コーン	塩 酢 薩油 味噌 かつおだし ケチャップ
			ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の和え物 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶		オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 わかめ 鶏もも肉 かつお節 鶏卵	精白米 じゃがいも ホットケーキミックス 練乳 サラダ油	醤油 ミルン 味噌 めんつゆ かつおだし 砂糖
◇ 5	金	牛乳 小魚	七夕そうめん 天ぷら ゼリー 麦茶	四目いなり 麦茶	牛乳 小魚 ハム 鶏卵 かに蒲鉾 海老 ゼラチン 油揚げ 鶏モモ肉	そうめん てんぶら粉 サラダ油 精白米 かき氷シロップ カルビス	人参 オクラ ピーマン 玉ねぎ とうもろこし しいたけ 人参 蓬根 オレンジジュース	めんつゆ 薩油 砂糖
			中華丼 南瓜サラダ 味噌汁 オレンジ 麦茶		ドーナツ 牛乳	牛乳 小魚 竹輪 豚ロース肉 ハム チーズ 豆腐	精白米 サラダ油 ごま油 片栗粉 ドーナツ	人参 白菜 玉ねぎ しいたけ 生姜 かぼちゃ きゅうり ねぎ オレンジ
8 ・ 22	月	牛乳 小魚	ハッシュドボーグ もやしサラダ スープ オレンジ 麦茶	※アイスクリーム ウエハース 牛乳	牛乳 小魚 ハム 豚ロース肉 わかめ ヨーグルト	精白米 サラダ油 マロニー ごま油 アイスクリーム ウエハース	玉ねぎ もやし 人参 きゅうり コーン オレンジ	ハヤシルウ 薩油 酢 砂糖 ブイヨン 醤がら
			冷やし四目うどん ワインナー プロッコリー バナナ 麦茶		スティックパン 牛乳	牛乳 小魚 かに蒲鉾 ワインナー	うどん スティックパン	しいたけ 人參 バナナ ほうれん草 プロッコリー
10 ・ 31	水	牛乳 小魚	食パン(2歳児以上バター) タンドリーチキン いんげんの胡麻和え スープ ぶどう 牛乳	エビチヂミ 麦茶	牛乳 小魚 海老 鶏モモ肉 竹輪 ヨーグルト 海老 鶏卵	食パン バター ごま チヂミ粉 ごま油	いんげん キャベツ 人参 玉ねぎ かぼちゃ ぶどう ニラ	カレー粉 塩 薩油 ケチャップ ソース 砂糖 ブイヨン 酢 醤がら
			ごはん フライセット(きす・ズッキーニ) オクラ入り納豆和え 味噌汁 スイカ 麦茶		ジャムパイ 牛乳	牛乳 小魚 きす 鶏卵 納豆	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 バイシート ジャム	ズッキーニ キャベツ オクラ もやし 人参 小ねぎ なめこ スイカ
12 ・ 26	金	牛乳 小魚	ごはん 和風ハンバーグ ナムル風おひたし 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	ポテトフライ 飲むヨーグルト	牛乳 小魚 豚ひき肉 豆腐 竹輪 油揚げ ヨーグルト	精白米 パン粉 ごま油 じゃがいも サラダ油	玉ねぎ 大根 小ねぎ ほうれん草 もやし 人参 茄子	塩 かつおだし 薩油 みりん 砂糖 醋 味噌
			そぼろ丼 大根サラダ 味噌汁 バナナ 麦茶		せんべい ビスケット 牛乳	牛乳 小魚 鶏卵 鶏ひき肉	精白米 サラダ油 ごま油 ビスケット せんべい ごま	生姜 サやえんどう 大根 きゅうり 人参 ニラ もやし バナナ
16	火	牛乳 小魚	ミートソース チンゲン菜さっぱり和え スープ バナナ 麦茶	おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 豚ひき肉 かつお節 塩昆布	精白米 サラダ油 白身魚 フィッシュ 白身魚 フィッシュ	生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ 枝豆 トマト チンゲン菜 バナナ しめじ もやし モロヘイヤ	ケチャップ ソース 砂糖 ブイヨン 薩油 醤がら
			アンパンマンカレーライス 南瓜のミニコロッケ ゆで野菜 スープ ブチダノン 麦茶		フルーツポンチ せんべい 麦茶	牛乳 小魚 チーズ 豚モモ肉 鶏卵 ブチダノン	精白米 サラダ油 小麦粉 パン粉 バター ゼリー せんべい	玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー キウイフルーツ とうもろこし 白菜 レモン メロン えのき オレンジ スイカ バナナ
19	金	牛乳 小魚	ごはん 焼き魚(ほっけ) 小松菜のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 麦茶	オレンジ蒸しパン 牛乳	牛乳 小魚 ほっけ わかめ 鶏卵	精白米 ごま油 ごま じゃがいも ホットケーキミックス 練乳 サラダ油	小松菜 キャベツ 人參 コーン グレープフルーツ オレンジジュース	醤油 醋 砂糖 塩 味噌 かつおだし
			黒糖ロールパン スパニッシュオムレツ チキンサラダ スープ キウイフルーツ 牛乳		焼きおにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 ベーコン チーズ 鶏ささみ肉 わかめ	黒糖ロールパン じゃがいも サラダ油 ごま油 マロニー 精白米	ケチャップ 薩油 酢 砂糖 ブイヨン 醤がら めんつゆ
24	水	牛乳 小魚	冷やし四目うどん ワインナー プロッコリー バナナ 麦茶	スティックパン 牛乳	牛乳 小魚 ワインナー かに蒲鉾	うどん スティックパン	しいたけ 人參 ほうれん草 バナナ プロッコリー	ケチャップ めんつゆ マヨネーズ
			ミートソース チンゲン菜さっぱり和え スープ バナナ 麦茶		おにぎり 麦茶	牛乳 小魚 鶏卵 豚ひき肉 塩昆布 かつお節	精白米 サラダ油 白身魚 フィッシュ 白身魚 フィッシュ	ケチャップ ソース 砂糖 ブイヨン 鰹がら 醤油

○材料の入荷状況により内容を変更することがあります。あらかじめ、ご了承ください。

◆5日は七夕さまです。☆18日は誕生会です。

※3日はじタとよどす。☆18日は誕生会
※0・1歳児クラスはプリンになります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	480kcal	18.5g	14.2g
3～5歳児	585kcal	22.1g	17.2g

〈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、脳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、健康的な食生活を身に付けて、心身ともに健康な日々を過ごしましょう。

