



# 平成30年7月分予定献立表



いびんほいくえん

日 曜	こんだてめい	さいりょう				かんしよく		
		ちやにくになるしよくひん	ねつやちからとなるしよくひん	からだのちよろしをととのえるしよくひん	その他	ごぜんおやつ	ごごおやつ	長時間
						3歳未満児	全園児	長時間保育児
2 月	たなばたちらしずし	とりにく のり	ミニゼリー	にんじん ほししいたけ きゅうり コーン	ソース ケチャップ コンソメ	ぎゅうにゅう	☆フルーツポンチ	ヤクルト
	ほしのコロック プロッコリーのごまあえ	コロック	さとう マヨドレ	にんじん プロッコリー				
	ミニゼリー							
3 火	ごはん みかんかん		こめ	みかんかん	す	ぎゅうにゅう	シュークリーム 未ケーキドーナツ	りんごジュース
	なつやさいカレー ぎゅうにゅう	とりにく	じゃがいも さとう カレールー あぶら	なす たまねぎ ビーマン にんじん かぼちゃ				
	キャベツのあますあえ	ハム	さとう	キャベツ にんじん				
4 水	ハムロール やさいいろいろ にくだんご	やさいいろいろにくだんご	パン		ケチャップ	ぎゅうにゅう	ビスコ	ヤクルト
	やさいソテー		あぶら	ビーマン たまねぎ にんじん キャベツ				
	コーンスープ	ぎゅうにゅう		コーンペースト パセリ	コンソメ			
5 木	ゆかりごはん		こめ		しそこ	ぎゅうにゅう	カルシウムせんべい 未こめせんべい	のむゼリー
	ふたにくときゃべつのみそいため	ふたにく みそ とりにく	さとう ごまあぶら	きゃべつ ビーマン たまねぎ にんじん	しょうゆ			
	すましじる	けずりぶし とうふ		ほうれんそう	しょうゆ しろだし			
6 金	バナナ ギゅうにゅう	ふたひきにく ぎゅうにゅう	こめ	ほししいたけ にんじん もやし ねぎ バナナ	しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ビスケット	ヤクルト
	マーボーどん	とうふ みそ	さとう ごまあぶら	たまねぎ	さけ			
	プロッコリーのごまネーズあえ		ごま マヨドレ	プロッコリー にんじん	しょうゆ			
7 土	なつまつり							
9 月	ひやしサラダうどん	ツナ	うどん さとう ごまあぶら あぶら	にんじん きゅうり コーン とまと	スープのもと す しょうゆ	ぎゅうにゅう	たまごなレプリン	ヤクルト
	にくシューマイ	にくシューマイ						
	みかんかん ギゅうにゅう	ぎゅうにゅう		みかんかん				
10 火	ちゅうかはん ししゃも	えび ふたにく ししゃも	こめ あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ かつお にんじん ビーマン ほししいたけ はくさい	しょうゆ スープのもと	ぎゅうにゅう	ブルーベリータルト	檸檬アイス
	バナナ			バナナ				
	まめのカレーライス ミニフィッシュ	ふたにく ひよこまめ ミニフィッシュ	こめ あぶら カレールー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが いんげん	ケチャップ			
11 水	キャベツとハムのあますあえ	ハム	あぶら	にんじん キャベツ	す しょうゆ	ぎゅうにゅう	クッキー 未こめがし	ヤクルト
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	パンズパン		パンズパン					
12 木	かつおフライ ゆでキャベツ	かつおフライ	あぶら	キャベツ にんじん	ソース ケチャップ	ぎゅうにゅう	みたらしたんご 未こくとうむしばん	オレンジジュース
	やさいのクリームシチュー	つなかん ギゅうにゅう	あぶら じゃがいも	にんじん はくさい コーンかん	コーンスープ のもと			
	ごはん やきのり	のり	こめ					
13 金	じゃがいものそぼろあんかけ	ふたひきにく	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん グリーンピース	さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	あましよく	ヤクルト
	はるさめのすのもの	サラダチキン	さとう はるさめ	きゅうり コーン	す			
	やきそば	ふたにく	やきそば あぶら	きゃべつ にんじん たまねぎ ビーマン	ソース			
14 土	ヨーグルト			バナナ		かっぱえびせん		
	ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	こめ					
	ぎゅうにくとごぼうのあまからに どん	ぎゅうにく	さとう	ごぼう にんじん むきえだまめ たまねぎ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ビスケット	のむゼリー
すましじる	とりにく けずりぶし とうふ		えのきだけ	しろだし				
やきそば ギゅうにゅう	ふたにく イカ エビ ぎゅうにゅう	やきそば	キャベツ にんじん たまねぎ	ソース				
18 水	えだまめ ウィンナー	ウィンナー		えだまめ		ぎゅうにゅう	ポテトスナック	ヤクルト
	チキンライス ほしのハンバーグ いんげん とにんじんのごまマヨネーズ あえ	とりにく ほしのハンバーグ	こめ さとう あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ	ケチャップ			
	やさいジュース		さとう ごま マヨドレ	いんげん にんじん やさいジュース	しょうゆ			
20 金	そぼろごはん ギゅうにゅう	とりにく ギゅうにゅう	みりん さとう あぶら こめ	にんじん コーン むきえだまめ	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	こめがし	ヤクルト
	とうがんのみそじる	みそ あげ けずりぶし		とうがん じゃがいも				
	ぶどう			ぶどう				
21 土	カレーライス	ふたにく	じゃがいも こめ	にんじん たまねぎ		コーンスナック		
	ゼリー		カレールー					

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつになる場合があります。

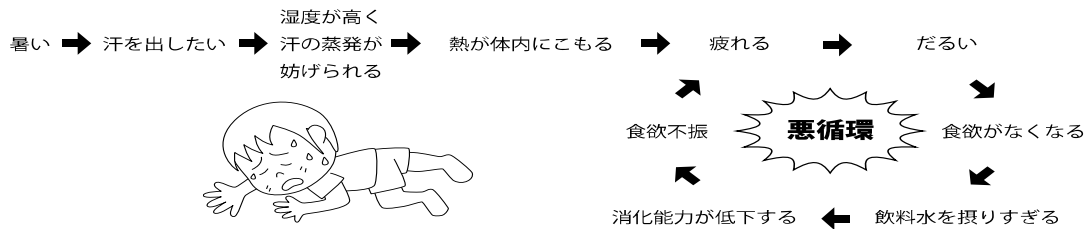
平日	エネルギー 557 kcal	タンパク質 21.3g	脂質 17.0 g	カルシウム 254 mg	鉄 2.7mg
----	----------------	-------------	-----------	--------------	---------

日	曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく		
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからとなるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	そた	ごぜんおやつ	ごごおやつ	長時間
							3歳未満児	全園児	長時間保育児
23	月	ごはん ロッコリーのおかかあえ さかなのたつたあげ ずまししる パインかん りんごパン はっこうにゅう	あかうお はなかつお とうふ けすりぶし ぶ	こめ みりん かたくりこ あぶら	しょうが プロッコリー パインかん	しょうゆ ぶりかけ	ぎゅうにゅう	こくとうむしば ん	ヤクルト
24	火	しゅうまい ｷﾞﾙﾊﾞｯｼ はるさめスープ みかんかん	ぶたひきにく	かたくりこ こむぎこ さとう ごまあぶら	たまねぎ きゃべつ むきえだまめ ほししいたけ ﾌﾗｲﾝｸﾞ ﾏｲﾏｼﾞ ﾞ初ｺｰﾝ ﾐ かんかん	しょうゆ とりがら スープ ちゅうか スープ	ぎゅうにゅう	コーンフレーク	りんごジュース
25	水	ごはん やさいいりとりつくね プロッコリーのおかかあえ とうがんカレーじる	やさしいりとりつくね	こめ		しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	コーンスナック	ヤクルト
26	木	ひやしきつねうどん ぎゅうにゅう ｶﾞ なすとひきにくのみそいため	けすりぶし あげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	うどん あぶら さとう みりん	もやし にんじん いんげん オレ ンｼ	しょうゆ	ぎゅうにゅう おかし	ゆきプリンタル ト	のむゼリー
27	金	ごはん さんまのうめに まろやかさつまじる ｷﾞﾙﾊﾞｯｼとｷﾞﾙﾊﾞｯｼのｺﾞﾏあえ	さんまのうめに	こめ		しょうゆ	ぎゅうにゅう	レモンヨーグルト	ヤクルト
28	土	カレーライス ヨーグルト	ぶたにく	こめ カレールー あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん	ケチャッ ﾌ	ポテトスナック		
30	月	ごはん とりいり みそしる パナナ	とりにく あつあげ	さとう あぶら	れんこん にんじん ほししいたけ でたけのこ いんげん ｺﾞほ うこんにゃく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ピーチゼリー	ヤクルト
31	火	ごはん とうふのカレーソース ほうれんそうとチキンのｸﾞ ヨーグルト	とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら カレールウ	たまねぎ にんじん グﾘｯﾋﾞｰ かぼちゃ		ぎゅうにゅう	こめがし	棒アイス

## 給食だよ!

お子さんの様子  
はいかがですか。  
夏バテしています

### 1. 夏バテの原因



※他にも冷房の効きすぎた部屋とそうでない場所との大きな温度差による体の疲労、寝苦しい夜が続くことによる睡眠不足なども夏バテの原因となります。

### 2. 夏バテを予防するポイント

- ① 食事は量より質を考えて摂りましょう。
- ② 食欲を増進させる工夫をしましょう。
- ③ こまめに水分補給をしましょう。
- ④ 冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。
- ⑤ 新鮮な野菜や果物をたっぷり摂りましょう。
- ⑥ ビタミンB1を補給しましょう。

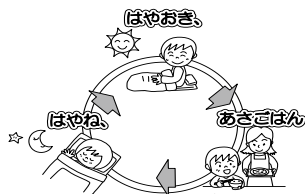


※太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、ビタミン類がいっぱいです。暑くなるとビタミン類も汗と一緒に流れ出てしまうので、緑黄色野菜をたっぷり摂りましょう。

ビタミンB1が不足すると体内に摂取した栄養素をエネルギーに変換できにくくなります。



- ⑦ リズムある生活をしましょう。



- ⑧ 食欲がないときは無理強いしないようにしましょう。

食欲がないとき、無理に食べさせようとしても、それは逆効果です。ますます食べてくれません。食べたいようになる声かけをしたり、そのような環境をすることも大切です。また、食べたいものを少量ずつでも摂り、体力が消耗しないようにしましょう。



		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
2	月	10倍かゆ 人参の煮物裏ごし とうがんとろとろ煮	米 人参 とうがん だし汁	人参かゆ ブロッコリーのつぶし とうがんとろとろ煮	+ブロッコリー 人参	5倍かゆ ブロッコリーの刻み とうがん煮つぶし	
3	火	10倍かゆ 野菜煮物裏ごし キャベツ裏ごし	米 ジャが芋 人参 ピーマン かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ	しらすかゆ 野菜煮物つぶし キャベツつぶし		5倍かゆ 野菜煮物つぶし キャベツきざみ	+ミンチ
4	水	パンかゆ 豆腐の裏ごし 野菜スープ裏ごし	パン ミルク 豆腐 キャベツ 玉ねぎ にんじん	パンかゆ 豆腐のつぶし 野菜スープつぶし	同	パンかゆ 豆腐のつぶし コーン野菜スープつぶし	パン +コーンペースト
5	木	10倍かゆ 野菜スープ裏ごし 豆腐の裏ごし	米 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 豆腐	かゆ 野菜スープつぶし 豆 腐とほうれん草のつぶ し煮	ほうれん草	5倍かゆ 野菜味噌煮つぶし 豆 腐とほうれん草つぶし	+ほうれん草 味噌 ミンチ
6	金	10倍かゆ 五目汁の裏ごし とうふの裏ごし	米 人参 大根 里芋 だし汁 とうふ	7倍かゆ 五目汁つぶし ブロッコリーつぶし とうふつぶし	同	5倍かゆ 五目汁つぶし ブロッコリーきざみ とう ふ味噌かけ	+とり肉きざみ 味噌
7	土	なつまつり					
9	月	めんとうとろとろに 人参の裏ごし かぼちゃの裏ごし	めん 人参 ※かぼちゃ	めんくたくたに 人参煮つぶし かぼちゃ煮つぶし	同	めんくたくた煮 かぼちゃ煮きざみ フルーツきざみ	ゆづ  ささみきざみ
10	火	10倍かゆ 野菜くず煮裏ごし	米 玉ねぎ 青梗菜 人参 ピーマン 片栗粉	7倍かゆ 野菜くず煮つぶし	同	5倍かゆ 野菜くず煮つぶし	+ミンチ
11	水	豆かゆ クリーム煮裏ごし	米 豆 ジャが芋 玉ネギ 人参 キャベツ ミルク	豆かゆ クリーム煮つぶし	同	豆かゆ クリーム煮つぶし	+ミンチ
12	木	10倍かゆ 煮魚ほぐし ポテトスープ裏ごし	※米 ※白身魚 キャベツ ジャが芋 人参	7倍かゆ 煮魚ほぐし ポテトスープつぶし いんげんつぶし	+いんげん ツナ	五目かゆ ポテトスープつぶし いんげんきざみ	同
13	金	10倍かゆ 野菜煮裏ごし	米 人参 玉ねぎ ジャが芋	7倍かゆ 野菜煮つぶし	同	5倍かゆ 野菜煮つぶし	+ミンチ
14	土	10倍かゆ 野菜裏ごし	※米 キャベツ にんじん たまねぎ	7倍かゆ	+フルーツ	5倍かゆ 野菜スープつぶし	同
17	火	人参かゆ とうふすまし汁裏ごし	米 人参 とうふ だし汁 玉ねぎ ぶ	三色かゆ とうふすまし汁つぶし トマトつぶし	いんげん	5倍かゆ とうふすまし汁つぶし	同
18	水	10倍かゆ めんとうとろとろ煮 えだまめ裏ごし	こめ キャベツ 人参 玉ねぎ えだまめ	7倍かゆ めんくたくた煮 えだまめつぶし		5倍かゆ 野菜スープつぶし えだまめきざみ	パン +ささみきざみ
19	木	10倍かゆ 人参の煮物裏ごし いんげんの裏ごし	米 人参 玉ねぎ いんげん	かゆ 人参の煮物つぶし いんげんつぶし		5倍かゆ 人参の煮物つぶし いんげんきざみ チーズ	+ささみきざみ +すりごま
20	金	10倍かゆ 煮魚ほぐし とうがんとろとろ煮	米 人参 ※白身魚 ジャがいも 冬 瓜 だし汁	7倍かゆ 煮魚ほぐし 里芋煮つぶし とうがんとろとろ煮	同	5倍かゆ 煮魚ほぐし ジャがいも煮つぶし フルーツ きざみ とうがんとろとろ煮	+バナナ
21	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ジャがいも	かゆ 野菜つぶし		5倍かゆ 野菜スープつぶし	+あげ
23	月	10倍かゆ 豆腐のつぶし煮 野菜煮の裏ごし	米 豆腐 ブロッコリー 人参 玉ねぎ	かゆ 豆腐の野菜煮つぶし 野菜煮つぶし		5倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし 野菜煮つぶし	+ミンチ
24	火	パンかゆ 中華スープ裏ごし フルーツ裏ごし	パン ミルク 玉ねぎ キャベツ スープ フルーツ	パンかゆ 中華スープつぶし フルーツつぶし	チゲツガイ	パンかゆ 中華スープつぶし フルーツきざみ	パン +ミンチ
25	水	10倍かゆ 人参の煮物裏ごし とうがんとろとろ煮	米 人参 とうがん だし汁	人参かゆ ブロッコリーのつぶし とうがんとろとろ煮	+ブロッコリー	野菜かゆ ブロッコリーの おほかあえ刻み とうがん煮つぶし	+とり肉きざみ いん げん
26	木	めんとうとろとろ煮	ミルク だし汁 玉ねぎ なす	パンかゆ めんくたくた煮 フルーツつぶし	フルーツ	めんくたくた煮 みそ煮きざみ フルーツきざみ	+みそ なす +とり肉きざみ
27	金	10倍かゆ さつまいの裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 さつまい 人参 大根 ほうれん草 だし汁	7倍かゆ さつまいのつぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ さつまいのつぶし ほうれん草のつぶし	同
28	土	10倍かゆ 野菜スープ裏ごし	米 人参 玉ねぎ ジャが芋 スープ	7倍かゆ 野菜スープつぶし		5倍かゆ 野菜スープつぶし	野 同
30	月	10倍かゆ 人参の煮物裏ごし みそ汁裏ごし	米 さつまいも 人参 とうがん みそ だし汁	7倍かゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし フルーツ つぶし		5倍かゆ 野菜煮物つぶし みそ汁つぶし フルーツきざみ	+とり肉きざみ
31	火	野菜かゆ 豆腐の裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 ほうれん草	野菜かゆ 豆腐のつぶし ほうれん草のつぶし	同	五目かゆ 豆腐煮 ほうれん草きざみ	

※ 印は献立以外の材料になります。