

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ	日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ																
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																	
1	水	①ご飯 ②トンテキ(三重県郷土料理) ③キャベツサラダ ④じゃが芋のみそ汁	①牛乳 ②フレンチトースト ③すいか	米、食パン、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ	玉葱、キャベツ、ミニトマト、胡瓜、人参、にんにく	牛乳 せんべい	17	金	①カレーライス ②キャベツとツナのサラダ * 1ヶ月組調理保育*	①牛乳 ②バナナきなこ	米、じゃが芋、小麦粉、三温糖、マーガリン、蜂蜜、油、オリーブ油、片栗粉	牛乳、豚肉、きな粉、ツナ缶	バナナ、トマト、玉葱、キャベツ、人参、ホールトマト缶、りんご、胡瓜、コーン缶、にんにく	牛乳 せんべい																
2	木	①ご飯 ②さわらのごまみそ焼き ③五目煮豆 ④ふわふわスープ	①牛乳 ②ボンデケーキ ③オレンジ	米、白玉粉、ホットケーキ粉、三温糖、油	牛乳、鯖、鶏肉、はんぺん、卵、大豆水煮、粉チーズ、すりごま、みそ、バター	人参、ミニトマト、蓮根、青梗菜、牛蒡	牛乳 ビスケット	18	土	①和風タコライス ②和風野菜スープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②きなこ蒸しパン ③せんべい	米、ホットケーキ粉、三温糖	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、豆乳、きな粉	白菜、キャベツ、玉葱、コーン缶、人参、小松菜、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット																
3	金	①ご飯☆夏まつり☆ ②肉じゃが ③ほうれん草とコーンのおひたし ④豆腐とわかめのみそ汁	①お茶 ②わかめおむすび ③バナナ	じゃが芋、米、蒟蒻、三温糖、油	豚肉、豆腐、みそ、油揚げ	玉葱、もやし、人参、ほうれん草、生わかめ、コーン缶	牛乳 せんべい	20	月	☆海の日☆																					
4	土	①肉みそうどん ②ブロッコリーのとろみ炒め ③ヨーグルト	①牛乳 ②さつまいもケーキ ③せんべい	干うどん、ホットケーキ粉、さつまいも、片栗粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー、みそ、豆乳	ブロッコリー、葱、人参、玉葱、椎茸、生姜	牛乳 ビスケット	21	火	①ご飯 ②キャベツと豚肉のみそ炒め ③かぼと胡瓜の酢の物 ④麩のすまし汁	①牛乳 ②ソフトクッキー ③オレンジ	米、ホットケーキ粉、三温糖、麩、片栗粉、グラニュー糖、油	牛乳、豚肉、バター、卵、みそ	キャベツ、玉葱、かぶ、胡瓜、赤ピーマン、人参、生わかめ、葱、にんにく、生姜	牛乳 ビスケット																
6	月	①ご飯 ②厚揚げの中華煮 ③さつまいもの甘煮 ④野菜中華スープ	①牛乳 ②レーズン蒸しパン ③バナナ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油	牛乳、生揚げ、豚肉、えび	玉葱、人参、もやし、水煮筍、レーズン、にら、生姜、レモン果汁	牛乳 せんべい	22	水	①パン ②ポークビーンズ ③野菜の付け合せ ④春雨スープ	①牛乳 ②ガバオ風 ③バナナ	ロールパン、じゃが芋、米、春雨、三温糖、油	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆水煮、なると	玉葱、ブロッコリー、ホールトマト缶、人参、青梗菜、赤・黄ピーマン、にんにく	牛乳 せんべい																
7	火	①七夕そめん☆七夕☆ ②竹輪の磯辺揚げ ③もりもりキャベツサラダ	①お茶 ②真珠蒸し ③バナナ	干そうめん、もち米、油、小麦粉、片栗粉、三温糖、ごま油	竹輪、豚肉、ハム、ウインナー	トマト、キャベツ、玉葱、胡瓜、オクラ、人参、りんご、セロリ、生姜、レーズン、青のり	牛乳 ビスケット	23	木	①ゆかりご飯 ②筑前煮 ③ほうれん草の磯和え ④玉葱のみそ汁	①牛乳 ②ぶどうフルーツゼリー ③せんべい	米、三温糖、蒟蒻、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ぶどうジュース、人参、もやし、玉葱、ほうれん草、牛蒡、蓮根、水煮筍、もも缶、みかん缶、寒天、のり	牛乳 ビスケット																
8	水	①ご飯 ②鶏の照り焼き ③コールスローサラダ ④きのこのスープ	①牛乳 ②焼きそば ③すいか	米、焼きそば麺、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豚肉	キャベツ、すいか、玉葱、ミニトマト、人参、胡瓜、ピーマン、コーン缶、舞茸、しめじ、えのき、椎茸	牛乳 せんべい	24	金	①うなぎの混せり寿司☆土用の丑の日☆ ②五目和え ③冬瓜スープ	①牛乳 ②ドッグロール ③すいか	米、ロールパン、マーガリン、三温糖、油	牛乳、うなぎ蒲焼、ウインナー、鶏肉、油揚げ、ごま	トマト、もやし、冬瓜、人参、胡瓜、マッシュルーム、葱、いんげん、しょうが	牛乳 せんべい																
9	木	①ご飯☆お誕生会☆ ②和風ミートローフ ③小松菜ともやしの和え物 ④豆腐のすまし汁	①牛乳 ②パンキンケーキ ③メロン	米、三温糖、小麦粉、パン粉、油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、生クリーム、豆乳	南瓜、もやし、小松菜、人参、玉葱、ミニトマト、大根、葱	牛乳 ビスケット	25	土	①八宝菜丼 ②ニラ玉ねぎスープ ③ヨーグルト	①牛乳 ②ホットケーキ ③せんべい	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、えび、バター	玉葱、白菜、人参、にら、いちごジャム	牛乳 ビスケット																
10	金	①ご飯 ②あじの韓国風焼き ③豆腐サラダ ④なすとオクラのみそ汁	①牛乳 ②麩ラスク ③バナナ	米、三温糖、麩、春雨、ごま油	牛乳、鯖、豆腐、バター、みそ	なす、ミニトマト、胡瓜、葱、オクラ、にんにく	牛乳 せんべい	27	月	①パン ②とり肉のオレンジ焼き ③そばサラダ ④チンゲン菜と豆腐のスープ	①お茶 ②豚肉としょうがのごはん ③チーズ	ロールパン、米、焼きそば麺、ごま油、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、チーズ	トマト、青梗菜、もやし、胡瓜、キャベツ、マーマレード、人参、水煮筍、生姜、にんにく、青のり	牛乳 せんべい																
11	土	①冷やし中華 ②じゃがいものごま和え ③ヨーグルト	①牛乳 ②ゆかりおむすび ③せんべい	生中華麺、じゃが芋、米、三温糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、卵、ハム、すりごま	もやし、小松菜、胡瓜	牛乳 ビスケット	28	火	①ご飯 ②レバーのかりんとう揚げ ③せんキャベツ ④玉葱とわかめのみそ汁	①牛乳 ②甘辛団子(幼) ③かぼちや蒸しパン(乳) ④すいか	米、白玉粉、片栗粉、油、三温糖、ホットケーキ粉	牛乳、豚レバー、豆腐、みそ	トマト、キャベツ、玉葱、胡瓜、人参、生姜、生わかめ、南瓜	牛乳 ビスケット																
13	月	①炒り豆腐丼 ②キャベツのゆかり和え ③わかめスープ	①牛乳 ②レモンラスク ③バナナ	米、フランスパン、三温糖、油、ロールパン(す)	牛乳、豆腐、鶏肉、卵	キャベツ、トマト、人参、胡瓜、葱、生わかめ、レモン果汁	牛乳 せんべい	29	水	①ご飯 ②鮭の南蛮漬 ③コロコロ納豆和え ④大根のみそ汁	①牛乳 ②はれん草とチーズの蒸しパン ③バナナ	米、ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖	牛乳、鮭、納豆、油揚げ、みそ、チーズ	大根、人参、胡瓜、玉葱、赤・黄ピーマン、ほうれん草	牛乳 せんべい																
14	火	①パン ②冷しゃぶサラダ ③すいとん汁	①お茶 ②高野豆腐のそぼろご飯 ③チーズ	ロールパン、米、小麦粉、三温糖、ごま油、油	豚肉、チーズ、鶏肉、すりごま、高野豆腐	トマト、キャベツ、もやし、大根、胡瓜、葱、人参、小松菜、えのき、赤ピーマン、玉葱、ラディッシュ	牛乳 ビスケット	30	木	①なすミートスパゲティ ②かぼちやのサラダ ③大根とソーセージのスープ	①牛乳 ②きな粉揚げパン ③オレンジ	ロールパン、スパゲティ、じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉、油、グラニュー糖、三温糖	牛乳、豚肉、ウインナー、きな粉	玉葱、南瓜、大根、人参、なす、胡瓜、ホールトマト缶、レーズン、にんにく、パセリ	牛乳 ビスケット																
15	水	①ご飯 ②さばの煮付け ③ひじきのソテー ④豚汁	①牛乳 ②チーズスコーン ③オレンジ	米、小麦粉、じゃが芋、三温糖、油	牛乳、鯖、豆腐、豚肉、みそ、卵、バター、ハム、粉チーズ	人参、ミニトマト、玉葱、大根、牛蒡、葱、生姜、ひじき	牛乳 せんべい	31	金	①ご飯 ②肉豆腐 ③ブロッコリーの和え物 ④小松菜のみそ汁	①牛乳 ②シリアルクッキー ③バナナ	米、小麦粉、蒟蒻、三温糖、コーンフレーク、油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、バター、卵、油揚げ	玉葱、小松菜、人参、ブロッコリー、大根、しめじ	牛乳 せんべい																
16	木	①ご飯 ②鶏肉のアップルソース ③れんこんの梅マヨネーズ和え ④しめじのみそ汁	①牛乳 ②あおのりポテト ③バナナ	じゃが芋、米、油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、粉チーズ、かつお節	蓮根、玉葱、しめじ、ミニトマト、りんご、人参、コーン缶、生姜、梅干、にんにく、青のり	牛乳 ビスケット	<table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>502 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.3 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.7 g</td> <td>カルシウム</td> <td>213 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.9 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>28 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.9 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.1 g</td> </tr> </table>							1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	502 kcal	鉄	2.3 mg	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	213 mg	脂質	15.9 g	ビタミンC	28 mg	塩分	1.9 g	食物繊維	3.1 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	502 kcal	鉄	2.3 mg																											
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	213 mg																											
	脂質	15.9 g	ビタミンC	28 mg																											
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.1 g																											

※納品の都合上、食品を変更する場合があります。ご了承ください

☆七夕☆

7月7日の夜、おり姫とひこ星が年に一度、天の川で会えるという伝説で知られる七夕中国から伝来した行事と、日本の神事「棚織(たなばた)」が合わさってできたとされ、「七夕にそうめんを食べると大病にならない」といわれています。そうめんを食べるなら、麺を天の川に見立て、星形にくりぬいたり、野菜を飾りつけると見た目も楽しめますね。

夏の水分補給、何を飲んでいきますか？

たくさん汗をかき季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分を摂ることを忘れないでください。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。