

2021年07月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食	
		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			
01 ～ 木 ～	ジャムサンド にんじんのグラッセ わかめとコーンのスープ 和風ひじきハンバーグ ～ ハワイアンサラダ	食パン、米、三温糖、パン粉、油、バター、片栗粉、ごま、食パン	牛乳、豚肉、卵	にんじん、玉ねぎ、レタス、キャベツ、きゅうり、パイナップル、いちごジャム、とうもろこし、ねぎ、ピーマン、わかめ、ひじき	わかめおにぎり 牛乳 ～ わかめおにぎり 牛乳	炊き込みご飯	
02 ～ 金 ～	肉みそうどん ～ コンソメスープ もやしサラダ ～ ポイルワイン	うどん、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、小町麩	牛乳、豚肉、ウインナー、みそ、卵、油揚げ	玉ねぎ、キウイフルーツ、にんじん、もやし、チンゲン菜、たけのこ、きゅうり、椎茸	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	ジャムサンド	
03 ～ 土 ～	豚丼 みそ汁 ～ キャベツのおかか和え ～ さつま芋の甘煮		米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	おにぎり 牛乳 ～ おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
05 ～ 月 ～	レーズンボール さつま芋のミルク煮 ～ ズッキーニスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き ～ 二色びたし	レーズンボール、米、さつま芋、パン粉、バター、油、三温糖、ごま、牛乳パン	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ	キャベツ、ズッキーニ、玉ねぎ、とうもろこし、小松菜、三つ葉	みつ葉の炊き込みごはん 牛乳 ～ みつ葉の炊き込みごはん 牛乳	マーガリンサンド	
06 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き ～ ナムル	米、小麦粉、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、ほうれん草、オレンジジュース	にんじんケーキ 牛乳 ～ にんじんケーキ 牛乳	炊き込みご飯	
07 ～ 水 ～	ミニパン ～ 七夕スープ ミートボール ～ 短冊サラダ	プティポワン、ベーグル、ブルーハワイ、パン粉、油、三温糖、春雨、片栗粉、ごま	豚肉、カルビス、卵、ほたて	すいか、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、おくら、みかん、きゅうり、にんじん、とうもろこし、寒天	キラキラゼリー 麦茶 果物 キラキラゼリー 麦茶 果物	ジャムサンド	
08 ～ 木 ～	冷やし中華 ～ 南瓜としめじのスープ がんものの煮付け ～ 茄で枝豆		中華めん、ロールパン、三温糖、マヨネーズ、ごま油、小町麩	牛乳、がんもどき、ハム、ツナ	かぼちゃ、レタス、きゅうり、枝豆、しめじ、とうもろこし、玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん	ツナマヨドック 牛乳 スープ ～ ツナマヨドック 牛乳	炊き込みご飯
09 ～ 金 ～	夏野菜カレーライス もやしスープ ひじきサラダ ～ ゼリー		ゼリー、米、マヨネーズ、油、バター、ごま、ビスクエット	牛乳、豚肉、ツナ	とうもろこし、玉ねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、なす、ピーマン、ひじき	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット ～ 茹でとうもろこし 牛乳	マーガリンサンド
10 ～ 土 ～	マーボー丼 すまし汁 ～ ほうれん草のごま和え にんじんの甘煮	米、食パン、マーガリン、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、チーズ、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、三つ葉、わかめ	チーズサンド 牛乳 ～ チーズサンド 牛乳	焼きおにぎり	
12 ～ 月 ～	ごはん すまし汁 ～ 鶏肉のみそ焼き 切干し大根の煮物		プリン、米、三温糖、油	鶏肉、豆腐、竹輪、みそ、油揚げ、牛乳	きゅうり、万能ねぎ、切干大根、にんじん、わかめ、昆布	誕生日おやつ 紅茶 ～ 誕生日おやつ 紅茶	ジャムサンド
13 ～ 火 ～	なす・トマトスパゲティー ～ 大根とコーンのスープ つなサラダ ～ チーズ		スパゲティー、小麦粉、マヨネーズ、三温糖、油、バター、粉糖	牛乳、豆腐、チーズ、ベーコン、ツナ、卵、チーズ、きな粉	トマト、レタス、キャベツ、玉ねぎ、なす、大根、とうもろこし、にんじん	もちもちきな粉ドーナツ 牛乳 ～ もちもちきな粉ドーナツ 牛乳	炊き込みご飯
14 ～ 水 ～	ブリオッシュ ～ わかめスープ 豚肉のマヨネーズ焼き ～ 南瓜サラダ	ブリオッシュ、米、マヨネーズ、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、ベーコン、チーズ、かつお節	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、椎茸、ねぎ、オレンジジュース、玉ねぎ、わかめ	わかめチーズおにぎり 牛乳 ～ わかめチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
15 ～ 木 ～	牛乳パン ～ 冬瓜スープ 魚のパン粉焼き ～ ブロッコリーサラダ	牛乳パン、パン粉、油、マヨネーズ、バター	すずき、ヨーグルト、鶏肉、ベーコン	冬瓜、キャベツ、桃、みかん、バナナ、ブロッコリー、パイナップル、キウイ、ピーマン、にんじん	フルーツヨーグルト 麦茶 ～ フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯	
16 ～ 金 ～	ひまわりごはん ～ コンソメスープ 魚の竜田揚げ ～ マカロニサラダ	米、マフィン、マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、三温糖、マシュマロ、小町麩、チョコ	牛乳、かじき、豚肉	すいか、きゅうり、にんじん、大根、みかん、玉ねぎ	チヨコマフィン 牛乳 果物 チヨコマフィン 牛乳 果物	ジャムサンド	
17 ～ 土 ～	豚丼 みそ汁 ～ キャベツのおかか和え ～ さつま芋の甘煮		米、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	おかかおにぎり 牛乳 ～ おかかおにぎり 牛乳	焼きおにぎり

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食
		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		
19 ～ 月	わかめうどん スナップえんどうのサラダ さつま芋のグラッセ	うどん、米、さつ ま芋、マヨネー ズ、三温糖、バ ター、ごま	牛乳、鶏肉、し らす	キウイフルー ツ、キャベツ、え んどう、にんじ ん、わかめ	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	
20 ～ 火	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜と人参のおかか和え	かぼちゃのミルク煮	米、片栗粉、 油、バター、三 温糖、ビスケッ ト、ゼリー	アイスクリーム、い わし、牛乳、みそ、 はんぺん、卵、か つお節	かぼちゃ、小松菜、 玉ねぎ、にんじん、 わかめ、ごぼう、万 能ねぎ、青のり、ひじ き	ゼリー 麦茶 ビスケット アイスクリーム 麦茶
21 ～ 水	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 コーンサラダ いんげんソテー		米、食パン、 マーガリン、油、 片栗粉、ごま 油、三温糖	牛乳、豆腐、豚 肉、みそ、油揚 げ	キャベツ、レタス、さや いんげん、とうもろこ し、もやし、いちごジャ ム、きゅうり、にんじ ん、万能ねぎ、かぶ	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳
24 ～ 土	つなカレーライス わかめスープ キャベツと人参のマリネ チーズ		ゼリー、米、じや がいも、ビスケッ ト、油、三温糖、 バター、ごま	牛乳、ツナ、 チーズ	キャベツ、玉ね ぎ、にんじん、椎 茸、ねぎ、わか め、レモン汁	ゼリー 牛乳 ビスケット ゼリー 牛乳 ビスケット
26 ～ 月	キヤロブパン 茄で枝豆 大根とえのきのスープ ポークソテー ズッキーニサラダ		蒸し中華めん、 キヤロブパン、 油、バター、ごま 油、ごま	牛乳、豚肉	ズッキーニ、大 根、枝豆、にんじ ん、トマト、えのき 茸、もやし、きゅう り、ピーマン	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳
27 ～ 火	ごはん みそ汁 鶏肉のバーベキュー焼き 人参のケチャップ炒め		米、小麦粉、バ ター、三温糖、 油	牛乳、鶏肉、 卵、豚肉、み そ、油揚げ、しら す	すいか、キャベ ツ、ズッキーニ、に んじん、りんご、玉 ねぎ、干しうどう、 レモン汁	りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物 りんごとレーズンのケーキ 牛乳 果物
28 ～ 水	鶏肉うどん 肉じゃが ボイルいんげん		うどん、じやがい も、小麦粉、三 温糖、油	牛乳、豚肉、鶏 肉、ワイン	玉ねぎ、にんじ ん、さやいんげ ん、椎茸、ほうれ ん草、ねぎ、グリン ピース	ワイン一まん 牛乳 ワイン一まん 牛乳
29 ～ 木	バーチーボール チンゲン菜スープ チキンカツ ポパイサラダ		バーチーボール、 米、パン粉、油、 小麦粉、マヨネー ズ、三温糖、バ ター、ごま	牛乳、鶏肉、 卵、かつお節	かぼちゃ、ほうれん 草、チンゲン菜、キャ ベツ、にんじん、とう もろこし、玉ねぎ、ト マト	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳
30 ～ 金	わかめごはん みそ汁 チキン照り焼き 和風サラダ		アスパラのお浸し	牛乳、鶏肉、ツ ナ、みそ、油揚 げ	とうもろこし、グ リーンアスパラ、な す、キャベツ、玉 ねぎ、きゅうり、わ かめ	茹でとうもろこし 牛乳 ビスケット 茹でとうもろこし 牛乳
31 ～ 土	マーボー丼 すまし汁 ほうれん草のごま和え にんじんの甘煮		米、食パン、 マーガリン、片 栗粉、三温糖、 油、ごま	牛乳、豆腐、豚 肉、チーズ、み そ	ほうれん草、ね ぎ、にんじん、三 つ葉、わかめ	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児

エネルギー 554Kcal 蛋白質 21.2g  
エネルギー 498Kcal 蛋白質 19.7g

脂質 18.7g  
脂質 18.0g

鉄分 2mg

鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆12日はお誕生日おやつです。



その一口が  
飲みすぎに！

甘いジュースやスポー  
ツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまします。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

## 水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかいた場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

