

令和2年度 7月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 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	調味料	午後おやつ	
1 (水)		ごはん 肉じゃがが えのきのすまし汁	じゃが芋、砂糖、 油、米	牛乳、牛肉 煮干し	とうもろこし、玉葱、人参 えのき茸、さやいんげん 万能ねぎ、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 むしとうもろこし	ジュース クラッカー
2 (木)		ごはん ツナと豆腐の揚げ団子 トマト わかめのすまし汁	油、小麦粉 片栗粉、米 サブレ	牛乳、豆腐、 まぐろ油漬、煮干し 卵	トマト、人参、万能ねぎ 出し昆布、干若布	しょう油、塩 酒	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 せんべい
3 (金)		ごはん 小松菜と牛肉の炒め物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃが芋、油 砂糖、米 牛乳	牛肉、味噌、油揚 プロセスチーズ 煮干し 卵	西瓜、玉葱、小松菜 人参、万能ねぎ	しょう油、酒 みりん	牛乳 すいか チーズ	牛乳 かりんとう
4 (土)		パン ソイミートパンネ 青梗菜とベーコンのスープ	パンネ、油、パン 丸ボーロ	牛乳、合挽肉 ゆで大豆、ベーコン 粉チーズ	トマトピューレ、青梗菜 人参、玉葱、ピーマン	ケチャップ しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
6 (月)		ごはん 豚肉の南蛮漬 ポイルキャベツ 豆腐のすまし汁	油、片栗粉 砂糖、米 クッキー	牛乳、豚ヒレ 豆腐、煮干し	キャベツ、人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油、酢 塩	牛乳 牛乳 クッキー	ジュース クラッカー
7 (火)	以上児 クラス 主食 持参	ひやむぎ バナナ チーズ	冷麦、砂糖 鉄強化ウエハース 牛乳	ロースハム プロセスチーズ かつお節、白ごま 卵	バナナ、トマト、胡瓜 オクラ、干椎茸、出し昆布	しょう油、塩 みりん	牛乳 ゼリー 鉄強化ウエハース	牛乳 おかき
8 (水)		ごはん 麻婆なす もやし中華スープ	ホットケーキミックス 油、片栗粉、砂糖 ごま油、米	牛乳、合挽肉 鉄強化牛乳 赤味噌	茄子、玉葱、人参、もやし ピーマン、小松菜 万能ねぎ、ブルーネ、生姜	しょう油、酒 塩 スープの素	牛乳 牛乳 小松菜とブルーネ のケーキ	牛乳 ウエハース
9 (木)		ごはん 凍豆腐の卵とじ えのきと油あげのみそ汁	じゃが芋、砂糖 油、米	牛乳、鶏ひき肉 凍豆腐、味噌 油揚、煮干し 卵	バナナ、えのき茸、人参 ピーマン、万能ねぎ 干椎茸	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 バナナ	牛乳 かりんとう
10 (金)		ごはん 煮魚 オクラのごま酢あえ 麩のすまし汁	砂糖、白玉ふ 米 あられ 牛乳	飲むヨーグルト 白身魚、煮干し すりごま	オクラ、人参、万能ねぎ 生姜、出し昆布、干若布 おやつ昆布	しょう油、酒 酢、塩	牛乳 飲むヨーグルト あられ おやつ昆布	牛乳 カップケーキ
11 (土)	以上児 クラス 主食 持参	焼うどん 卵スープ	乾めん、油 ビスケット	牛乳、豚肉 さつま揚げ かつお節 卵	キャベツ、もやし、人参 ピーマン、万能ねぎ	ウスターソース 塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ
13 (月)		ごはん 鶏肉の照り煮 キャベツのおかか和え もずく汁	砂糖、米	牛乳、鶏肉もも かまぼこ、かつお節	とうもろこし、キャベツ もずく、人参、万能ねぎ 出し昆布	しょう油、酒 みりん、酢 塩	牛乳 牛乳 むしとうもろこし	ジュース クラッカー
14 (火)		ごはん 豆腐のまさご揚げ トマト キャベツのみそ汁	むきえび、油 片栗粉、米 サブレ	牛乳、豆腐、味噌 鶏ひき肉、煮干し 油揚、白ず干し 卵	トマト、キャベツ、人参 万能ねぎ	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 せんべい
15 (水)		ごはん びっくりカレー ツナサラダ	シロップ、油 砂糖、米	牛乳、豚肉 まぐろ油漬 スキムミルク バター	南瓜、玉葱、胡瓜、バナナ トマト、白桃缶、みかん缶 パイン缶、枝豆、人参 レーズン	カレールー 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 あられ
16 (木)		パン 春雨とちりめんの油炒め 野菜スープ	春雨、油 パン かりんとう	牛乳、豚肉 白ず干し、ベーコン	キャベツ、玉葱、人参 さやいんげん、パセリ	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 クッキー
17 (金)		パン 夏野菜のスープ マカロニサラダ	マヨネーズ マカロニ、油 パン クラッカー	牛乳、ロースハム ベーコン、粉チーズ	玉葱、茄子、トマト、胡瓜 人参、えのき茸、オクラ	塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

※28日(火)は、誕生日会のため、主食はいりません。



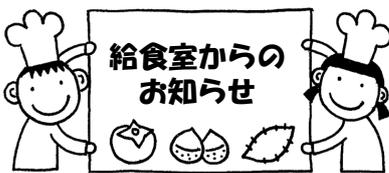


令和2年度 7月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	延長 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	調味料		
18 (土)	以上児 クラス 主食 持参	イタリアンスパゲッティ コーンスープ	スパゲッティ 油、片栗粉 丸ボーロ	牛乳、ベーコン 粉チーズ、バター	玉葱、スイートコーン 人参、ピーマン、セロリー パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
20 (月)		パン 塩麹ハンバーグ トマトときゅうりのサラダ えのきだけのスープ	ホットケーキミックス パン粉、油、砂糖 パン	牛乳、合挽肉 鉄強化牛乳 卵	キャベツ、トマト、玉葱 胡瓜、筍、えのき茸 人参、小松菜、生椎茸 万能ねぎ、ブルー	塩麹 しょう油、酢 塩 スープの素	牛乳 牛乳 小松菜とブルー のケーキ	牛乳 ウエハース
21 (火)		ごはん 魚の照り焼き 人参とじゃがいものつや煮 わかめと玉ねぎのすまし汁	じゃが芋、砂糖 米 あられ 牛乳	飲むヨーグルト 白身魚、煮干し	人参、玉葱、万能ねぎ 出し昆布、干若布 おやつ昆布	しょう油、酒 みりん、塩 スープの素	牛乳 飲むヨーグルト おやつ昆布 あられ	牛乳 カップケーキ
22 (水)		ごはん いり卵豆腐 小松菜のみそ汁	砂糖、油、米	牛乳、豆腐 鶏ひき肉、さつま揚げ 味噌、煮干し、油揚 卵	バナナ、玉葱、キャベツ 小松菜、人参 グリーンピース	しょう油	牛乳 牛乳 バナナ	牛乳 かりんとう
25 (土)	以上児 クラス 主食 持参	バリバリおそば レタスのスープ	中華麺(揚麺) 油、片栗粉、砂糖 ビスケット	牛乳、豚肉 かまぼこ、ベーコン	玉葱、もやし、キャベツ 人参、レタス、万能ねぎ 干椎茸	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ
27 (月)		ごはん 牛肉とごぼうのしぐれ煮 しいたけのみそ汁	糸こんにゃく、油 砂糖、米 クラッカー	牛乳、牛肉、味噌 煮干し、すりごま	ごぼう、人参、玉葱 人参、さやいんげん 生椎茸、万能ねぎ、生姜	しょう油、酒 みりん	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 ビスケット
28 (火)	 誕生日会	バターコーン炊き込みごはん 白身魚のいそべ揚げ きゅうりとにんじんのごま酢あえ わかめのすまし汁・すいか	米、油、片栗粉 上新粉、砂糖 牛乳	アイスクリーム 白身魚、煮干し ウイナー すりごま、バター	西瓜、胡瓜、万能ねぎ スイートコーン、人参 出し昆布、干若布、パセリ 青のり	酒、しょう油 みりん、酢 塩 スープの素	牛乳 アイスクリーム	牛乳 おかき
29 (水)		ごはん ポークカレー コーンとかにかまのサラダ	じゃが芋、油 シロップ、砂糖 米	牛乳、豚肉 かに風味かまぼこ スキムミルク	玉葱、バナナ、胡瓜 白桃缶、みかん缶、人参 パイン缶、スイートコーン グリーンピース	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 フルーツポンチ	牛乳 あられ
30 (木)		ごはん レバーのてり煮 切り干しだいこんサラダ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	砂糖、油 ごま油、米 おかき	牛乳、鶏レバー 味噌、ロースハム 煮干し、油揚 おやついりこ	玉葱、胡瓜、人参、生姜 切干大根、万能ねぎ	しょう油、酢 酒	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー
31 (金)		ごはん 鶏のから揚げ 胡瓜もみ えのきと豆腐のすまし汁	油、片栗粉 上新粉、米 クッキー	牛乳、鶏肉 豆腐、煮干し	胡瓜、えのき茸、人参 万能ねぎ、生姜 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 クッキー	ジュース クラッカー



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	413	18.2	17.9	282	2.7	2	494	0.28	0.4	37
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	507	19.8	18.6	323	2.6	1.9	428	0.29	0.46	31

*平均栄養価は行事食を除く



水分補給で熱中症予防を



熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いです。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に取り入れましょう。

【体を冷やす野菜】

トマト きゅうり レタス ナス
ゴーヤ オクラ 枝豆 セロリ
ほうれん草 アスパラガス など

【体を冷やすフルーツ】

バナナ マンゴー パイナップル オレンジ
レモン グレープフルーツ キウイフルーツ
スイカ メロン 梨 いちご など