



献立だより



日	曜	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
			卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
1	火	昼食 ご飯 ハンバーグデミグラスソース ほうれん草のソテー バナナ 味噌汁 (キャベツ・もやし)	卵・小麦 卵	ご飯 パン粉 マーガリン	豚挽肉 牛挽肉 卵 ベーコン 味噌	玉葱 フロックロー ほうれん草 コーン バナナ キャベツ もやし	エネルギー タンパク質 脂質	592(525) 21.4(19.8) 21.2(19.5)
		間食 蜜たべよ・黒糖 牛乳	小麦 乳	蜜たべよ 黒糖	牛乳		塩分	1.9(1.6)
2	水	昼食 ジャムサンド チキンのトマトソース シルパースラダ パイナップル (パイン缶) ソカスプ (ほうれん草・えのき)	卵 小麦 小麦 卵	ジャムサンド 小麦粉 砂糖 春雨 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ コーンスープ	水菜 胡瓜 パイナップル ほうれん草 えのき	エネルギー タンパク質 脂質	597(24.1) 24.1(21.6) 25.3(24.5)
		間食 黒糖蒸しパン 牛乳	卵 小麦 乳 乳	おから-米粉- マーガリン 黒糖	卵 牛乳 ヨーグルト 牛乳		塩分	2.4(1.7)
3	木	昼食 わかめご飯 鯖の味噌煮 キャベツの胡麻和え フルーツヨーグルト すまし汁 (大根・ねぎ)	乳	ご飯 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	わかめ 鯖 味噌 プレーンヨーグルト	生姜 小松菜 キャベツ 人参 黄桃 みかん缶 パイン缶 大根 青ねぎ	エネルギー タンパク質 脂質	548(510) 19.9(19.2) 16(18.3)
		間食 マシュマロ・アルフォート 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ アルフォート	牛乳		塩分	1.3(1.4)
4	金	昼食 冷やし中華 ヨーグルト	卵 小麦 乳	中華麺 冷やし中華たれ	ささみ 卵 ロースハム ヨーグルト	トマト 胡瓜 もやし	エネルギー タンパク質 脂質	539(487) 26.4(23.9) 13.0(13.2)
		間食 きな粉サンド 牛乳	小麦 乳 乳	食パン 砂糖	きな粉 牛乳		塩分	2.7(2.1)
5	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	-
7	月	昼食 七夕風そぼろご飯 お星さまコロッケ ずいか 短冊そうめん	卵 卵 小麦 小麦	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 そうめん	鶏ひき肉 卵 挽肉 鶏肉	オクラ 人参 サニーレタス ずいか 人参 大根	エネルギー タンパク質 脂質	521(491) 16.8(16.6) 15.2(16.4)
		間食 七夕ゼリー 牛乳	乳	加工品 加工品 加工品	糖天 牛乳		塩分	1.9(1.7)
8	火	昼食 ご飯 揚げ豆腐 納豆和え メロン 味噌汁 (じゃがいも・わかめ)	卵	ご飯 油 砂糖 じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 卵 ひきわり納豆 味噌汁	人参 長葱 サニーレタス 小松菜 人参 メロン	エネルギー タンパク質 脂質	512(474) 18.7(17.6) 18.1(16.8)
		間食 エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール	牛乳		塩分	1.3(1.6)
9	水	昼食 ロールパン ポテトとベーコンのグラタン コールスローサラダ パイナップル ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 小麦 乳 卵	ロールパン じゃが芋 パン粉 サラダ油 砂糖	ベーコン 牛乳 ミックス 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ 人参 コーン パイナップル ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	596(496) 18.8(17.0) 21.0(19.5)
		間食 五平餅 牛乳		ご飯 砂糖 ごま 味噌 牛乳			塩分	3.1(2.5)
10	木	昼食 ご飯 鮭のムニエル 南瓜サラダ オレンジ 味噌汁 (茄子・油揚げ)	卵 小麦 卵	ご飯 小麦粉 マーガリン マヨネーズ じゃが芋 マヨネーズ	鮭 卵	玉ねぎ トマト 胡瓜 南瓜 オレンジ 茄子	エネルギー タンパク質 脂質	
		間食 ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ	牛乳		塩分	
11	金	昼食 スパゲティミートソース ジョアストロペリー	小麦 乳	スパゲティ	豚ひき肉 ジョアストロペリー	玉葱 人参	エネルギー タンパク質 脂質	533(484) 22.8(21.8) 15.5(14.9)
		間食 うどんかりんとう (きな粉) 牛乳	小麦 牛乳	うどん 油 砂糖	きな粉 牛乳		塩分	1.2(1.1)
12	土	昼食					エネルギー タンパク質 脂質	122.0 2.5 1.2
		間食 あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん			塩分	-
14	月	昼食 ハヤシライス ツナサラダ オレンジ ソカスプ (ほうれん草・豆腐)	小麦 乳	ご飯 じゃが芋 油 胡麻ドレッシング	豚肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン オレンジ ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	
		間食 マシュマロ たべっこ動物 牛乳	卵 小麦 乳	マシュマロ たべっこ動物	牛乳		塩分	
15	火	昼食 ご飯 チンジャオロース 焼売 パイナップル 味噌汁 (大根・油揚げ)	卵 小麦	ご飯 砂糖 油	豚肉 焼売	筍 人参 ビーマン パイナップル 大根	エネルギー タンパク質 脂質	585(487) 21.5(18.8) 18.9(15.7)
		間食 蜜たべよ・黒糖 牛乳	卵 乳	蜜たべよ 黒糖	牛乳		塩分	2.1(1.4)
16	水	昼食 ロールパン 豆腐入りナゲット さつま芋サラダ ぶどうゼリー ソカスプ (チンゲン菜・人参)	卵	ロールパン サラダ油 さつま芋 マヨネーズ ぶどうジュース 砂糖	鶏ひき肉 木綿豆腐	玉葱 にんにく 生姜 胡瓜 チンゲン菜 えのき	エネルギー タンパク質 脂質	569(493) 20.4(18.7) 24.6(22.4)
		間食 野菜チジミ 牛乳	卵 小麦 乳	じゃが芋 小麦粉 ごま油	豚ひき肉 卵 牛乳	玉葱 人参	塩分	2.1(1.9)

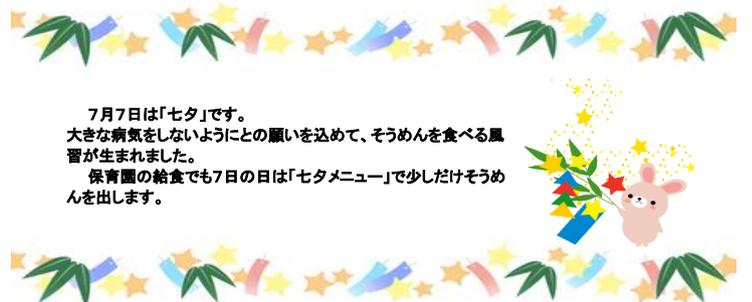
日	曜	曜日	献立名	8大アレルギー物質	食品名			栄養量	
				卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ	体をうごかす食品	体をつくる食品	体の調子を整える食品		
17	木	昼食	ふりかけごはん 鮭のつけ焼き ひじきの炒め煮 バナナ 奥だくさん味噌汁		ご飯 油 砂糖 里芋	鮭 厚焼き玉子 ひじき 油揚げ 豚ばら肉 味噌	人参 いんげん バナナ 大根 人参 玉葱	エネルギー	577(517)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦	エリーゼ ブランチュール		牛乳		タンパク質
18	金	昼食	胡麻だれ冷やしうどん ヨーグルト	卵 小麦 乳	うどん ごま	鶏むね肉 卵 ヨーグルト	トマト 胡瓜	エネルギー	525(455)
		間食	昆布とツナのおにぎり 牛乳		ご飯	ツナ 昆布 牛乳		タンパク質	22.1(19.8)
19	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん				タンパク質
22	火	昼食	ご飯 焼肉と春雨の炒め煮 キャベツの塩昆布和え パイナップル 中華スープ(玉葱・わかめ)		ご飯 春雨 サラダ油 ごま油 ごま油	豚ひき肉 昆布 わかめ	玉葱 長葱 キャベツ パイナップル 玉葱	エネルギー	589(493)
		間食	ルマンド ソフトサラダ		ルマンド・ソフトサラダ		牛乳		タンパク質
23	水	昼食	ツナサンド 大豆入りミートローフ 大根サラダ バナナ コーンスープ		食パン 油 ごま油 砂糖	ツナ 豚ひき肉 大豆	玉葱 ブロッコリー 大根 人参 バナナ コーン	エネルギー	597(498)
		間食	高野豆腐ラスク 牛乳		砂糖 バター	高野豆腐 豆乳 牛乳		タンパク質	24.5(22.4)
24	木	昼食	ふりかけご飯 白身魚の甘酢あん 南瓜の煮物 メロン 味噌汁(厚揚げ・玉葱)		ご飯 油 砂糖 砂糖 油	メルルーサ 厚揚げ 味噌	玉葱 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 メロン 玉葱	エネルギー	556(497)
		間食	重たばよ・黒糖	卵 乳	重食べよ 黒糖		牛乳		タンパク質
25	金	昼食	ジャージャン麺 ヨーグルト	小麦 卵 乳	中華麺 砂糖 ごま油	豚ひき肉 赤味噌 卵 ヨーグルト	胡瓜	エネルギー	533(490)
		間食	ピザトースト 牛乳	小麦 卵 乳	食パン	ベーコン チーズ 牛乳	ピーマン 玉葱	タンパク質	23.1(21.9)
26	土	昼食						エネルギー	122.0
		間食	あんぱん ヤクルト	卵 小麦 卵	あんぱん				タンパク質
28	月	昼食	夏野菜カレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	小麦 卵 乳	ご飯 じゃが芋 春雨 砂糖 ごま油 砂糖	豚肉 ツナ缶 ヨーグルト 絹ごし豆腐	玉ねぎ 人参 茄子 南瓜 胡瓜 バナナ みかん缶 バイン缶 ほうれん草	エネルギー	597(524)
		間食	海苔せんべいとノアール 牛乳	小麦 乳	青のりせんべい ノアール		牛乳		タンパク質
29	火	昼食	ご飯 お花しゅうまい 春雨の中華和え オレンジ 中華スープ	小麦 卵	ご飯 ごま油 しゅうまいの皮 春雨 ドレッシング	豚ひき肉 錦糸卵	玉葱 生鮭 サニーレタス 胡瓜 人参 オレンジ 玉葱 わかめ	エネルギー	543(487)
		間食	エリーゼ ブランチュール 牛乳	卵 小麦 乳	エリーゼ ブランチュール		牛乳		タンパク質
30	水	昼食	ロールパン ミネストローネ タンドリチキン ミルクスイーツ	卵 小麦 卵 乳	ロールパン マカロニ じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト缶 ブロッコリー 胡瓜 コーン 黄桃	エネルギー	584(476)
		間食	お麩のラスク 牛乳	乳	おつゆ麩 マーガリン		牛乳		タンパク質
31	木	昼食	わかめご飯 鯛の塩焼き 金平ごぼう ずいか 味噌汁(南瓜・玉葱)		ご飯 砂糖 油 胡麻	わかめ 鯛 味噌	小松菜 牛蒡 人参 ずいか 玉ねぎ 南瓜	エネルギー	558(522)
		間食	ルマンド ホワイトロリータ 牛乳	卵 小麦 乳	ルマンド ホワイトロリータ		牛乳		タンパク質

シメジメとした梅雨が終わり、いよいよ夏到来です。
気温も高く、日差しも強くなるこの時期は、体温調節がうまくできない乳幼児は「熱中症」を起こしやすくなり
ます。そして、身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。
保育園では暑い時でも食べやすい給食・おやつ作りを心掛けています。



水分補給のポイント

- ★喉が渇いていなくてもこまめな水分補給
- ★一度にたくさん飲まず、少しずつゆっくりと飲む
- ★ジュース・清涼飲料水より、水・麦茶を飲む



7月7日は「七タ」です。
大きな病気をしないようにとの願いを込めて、そうめんを食べる風
習が生まれました。
保育園の給食でも7日の日は「七タメニュー」で少しだけそうめ
んを出します。

※仕入れ状況により、献立を変更する場合があります。 ※あひる組・はと組には午前中にも牛乳を提供します。
※献立に目を通し、食べたことのない食材がある場合給食前に必ずご家庭で2回以上食べてください。 ※()はあひる組・はと組の栄養量です。
※あひる組・はと組にはチョコレートは提供していません。その他の食材も、3歳未満児に適したものに变更して提供しております。