



7月の予定献立表



御幸保育園 乳児

日	曜日	AMおやつ	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	水	ヨーグルト	おセタイキング セタイそうめん 鶏肉のから揚げ イタリアンサラダ フルーツ 牛乳	稲荷ずし	477	26.2	19.2	3.0
		ヨーグルト	そうめん にんじん おくら 錦糸卵 めんつゆ 鶏肉 しょうが 醤油 酒 かたくり粉 サラダ油 ブロッコリー キャベツ きゅうり トマト チーズ イタリアンドレッシング 季節のフルーツ 牛乳	ごはん 稲荷揚げ				
2	木	食パン	雑穀米 キーマカレー キャベツとハムのマリネ フルーツ 牛乳	青のりポテト	493	18.0	22.4	1.3
		食パン	雑穀 ごはん 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 大豆 コーン カレールー ソース ケチャップ にんじん キャベツ 大根 ハム マリネドレッシング バナナ 牛乳	ポテト サラダ油 塩 青のり				
3	金	クラッカー	ごはん チーズハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ 牛乳	プリン	620	25.9	25.2	1.6
		クラッカー	ごはん 豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 チーズ ソース ケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり マヨネーズ 塩 グレープフルーツ 牛乳	プリンミックス 牛乳 メープルシロップ				
4	土	おまかせ	和風スパゲティ 温野菜 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	411	15.6	14.4	1.2
		おまかせ	スパゲティ ウインナー しめじ ほうれん草 玉ねぎ だし 醤油 さつまいも ブロッコリー カリフラワー マヨネーズ オレンジ 牛乳	お菓子 りんごジュース				
6	月	コーンフレーク 牛乳	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーサラダ マッシュポテト スープ	ココア揚げパン 牛乳	551	23.9	18.7	1.8
		コーンフレーク 牛 乳	ごはん 鶏肉 卵 小麦粉 サラダ油 タルタルソース にんじん ブロッコリー コーン 赤ドレッシング じゃがいも マーガリン 塩 玉ねぎ しめじ コンソメ 塩	コッペパン サラダ油 コ コア 砂糖 牛乳				
7	火	バナナ	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 五目煮豆 なめたけ和え 牛乳	せんべい ミニゼリー	476	23.5	18.2	1.8
		バナナ	ごはん 豚肉 にんじん 玉ねぎ ごぼう 卵 醤油 砂糖 だし にんじん 大豆 こんにゃく 油揚げ いんげん 醤油 砂糖 だし にんじん キャベツ もやし なめたけ めんつゆ 牛乳	せんべい ミニゼリー				
8	水	ウエハース	ごはん 豚肉となすのみそ炒め ゆかり和え さつまいもの甘煮 牛乳	チーズおかかおにぎり	557	21.1	18.1	1.5
		ウエハース	ごはん 豚肉 にんじん 玉ねぎ なす ピーマン みそ 砂糖 サラダ油 にんじん もやし ほうれん草 ゆかり めんつゆ さつまいも 醤油 砂糖 牛乳	ごはん かつおぶし チー ズ めんつゆ				
9	木	みかん缶	ごはん チンジャオロース 春巻き 中華サラダ 牛乳	さつま芋蒸しパン	473	21.3	20.6	1.4
		みかん缶	ごはん 豚肉 玉ねぎ たけのこ ピーマン(赤・緑・黄) チンジャオロースの素 春巻き サラダ油 にんじん キャベツ きゅうり 醤油 砂糖 ごま油 ごま 牛乳	蒸しパンミックス さつま いも				
10	金	チーズ	ごはん モロフライ 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃの煮物 牛乳	いちごヨーグルト	452	20.4	16.7	1.3
		チーズ	ごはん モロ 小麦粉 パン粉 サラダ油 ソース 切り干し大根 にんじん 油揚げ いんげん 醤油 砂糖 だし かぼちゃ 醤油 砂糖 牛乳	ヨーグルト イチゴソース				
11	土	おまかせ	冷やし担々うどん 肉団子 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	525	15.7	15.7	3.0
		おまかせ	うどん 天かす かまぼこ わかめ めんつゆ 肉団子 バナナ 牛乳	お菓子 りんごジュース				
13	月	せんべい	ごはん 鶏の照り焼き 大根の信田煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	さつま芋スティック	441	19.6	17.6	1.3
		せんべい	ごはん 鶏肉 醤油 砂糖 みりん 酒 大根 油揚げ 醤油 だし 砂糖 にんじん ブロッコリー かつおぶし めんつゆ 牛乳	さつまいも サラダ油 ご ま塩 砂糖				
14	火	コーンフレーク 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ ナムル 中華スープ	ロールカステラ 牛乳	544	21.6	20.9	2.6
		コーンフレーク 牛乳	ごはん 豆腐 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ にら みそ 醤油 砂糖 中華味 かたくり粉 しゅーまい 醤油 にんじん もやし ほうれん草 醤油 砂糖 ごま ごま油 えのき わかめ 中華味 塩	ロールカステラ 牛乳				
15	水	ビスケット	麦ごはん 焼肉 がんもの煮物 スティックきゅうり 牛乳	マカロニあべかわ	495	21.9	17.5	1.3
		ビスケット	ごはん 押し麦 豚肉 にんじん 玉ねぎ にら サラダ油 醤油 砂糖 ニンニク しょうが 酒 にんじん 大根 がんも 醤油 砂糖 だし きゅうり だし 塩 牛乳	マカロニ 砂糖 きなこ				

*材料入手の都合により、一部変更することもありますのでご了承下さい。 *魚は骨無しを使用しています

令和8年



熱中症に注意しよう!!

水分補給のタイミングは?

のどが渇いてからの水分補給ではなく、
のどの乾く前に水分補給することが大切です。



どんな飲み物がいいの?

飲み物を選ぶ際には飲み物に含まれる糖分に気を付ける必要が
あります。甘い飲み物は飲みすぎると食欲を減少させ、食事に
影響してきます。食事が減ると夏バテに繋がります。また乳児期から幼児期は味覚が形成される時期
です。甘いものの取りすぎは味覚の発達を妨げます。

【スポーツドリンク】

糖分が多いです。たくさん汗を
かいた時や暑さでぐったりして
いる時、高熱が出ている時など
体調がすぐれない時は適してい
ます。糖分の少ない子供
向けのものを選ぶか、水
で薄めて飲むことをおす
めします。

【水・麦茶】

日常の水分補給であれば、
水や麦茶でも問題はありま
せん。喉が渇く前から補給
しておくことが大切です。

