



7月の予定献立表



御幸保育園 幼児

日	曜日	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	お七夕バイキング お七夕そうめん 鶏肉のから揚げ イタリアンサラダ フルーツ 牛乳 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	稲荷すし ごはん 稲荷揚げ	477	22.4	16.6	3.0
2	木	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 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 パナナ 牛乳	青のりポテト ポテト サラダ油 塩 青のり	493	15.5	18.4	1.2
3	金	ごはん チーズハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツ 牛乳 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 プリンミックス 牛乳 メー ブルシロップ	620	21.4	22.6	1.4
4	土	和風スパゲティ 温野菜 フルーツ 牛乳 スパゲティ ウィンナー 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 ジュース お菓子 りんごジュース	411	13.2	11.6	1.1
6	月	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 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	ココア揚げパン 牛乳 コッパン サラダ油 ココ ア 砂糖 牛乳	551	22.6	18.2	1.7
7	火	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 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 やく 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 せんべい ミニゼリー	476	18.8	14.6	1.4
8	水	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 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	チーズおかかおにぎり ごはん かつおぶし チーズ めんつゆ	557	18.0	16.1	1.2
9	木	ごはん チンジャオロース 春巻き 中華サラダ 牛乳 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	さつま芋蒸しパン 蒸しパンミックス さつまい も	473	16.8	16.4	1.1
10	金	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 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	いちごヨーグルト ヨーグルト 砂糖 イチゴ ソース	452	17.8	15.4	1.3
11	土	冷やし担々うどん 肉団子 フルーツ 牛乳 うどん 天かす かまぼこ わかめ めんつゆ 肉団子 パナナ 牛乳	お菓子 ジュース お菓子 りんごジュース	525	13.5	17.1	2.3
13	月	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 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	さつま芋スティック さつまいも サラダ油 ごま 塩 砂糖	441	17.0	15.0	1.1
14	火	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ ナムル 中華スープ 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 ロールカステラ 牛乳	544	20.5	19.9	2.4
15	水	麦ごはん 焼肉 がんもの煮物 スティックきゅうり 牛乳 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	マカロニあべかわ マカロニ 砂糖 きなこ	495	17.7	14.5	1.0

*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が悪循環となっ
てしまいます。また乳児期から幼児期に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。

