

☆ 7月予定献立表 ☆

大阪聖和保育園

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|----|--|----|---|---|---|---|--|---|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | | |
| 昼食 | 今月のねらい「水分補給をしっかりと！」 毎日蒸し暑い日が続いている今日この頃。こういう時期は知らず知らずのうちに熱中症になっていたりすることがあります。熱中症予防には何といても水分補給が一番大切です。お茶やスポーツドリンクなどこまめに飲み物を飲むほかに、実は食べ物からも水分補給ができるのです。保育園の畑で育てているトマトやキュウリ、ナスは水分が多く含まれており、体の中にたまった熱を外に出してくれる働きがあります。この夏も給食をしっかり食べて元気に夏を過ごせるように子どもたちに配慮していきたいと思います。 | | カレーライス スティック野菜  | ご飯 切り干し大根 一塩イワシ ウインナー 味噌汁(サツマイモ) | ミートスパゲッティ 野菜サラダ(ゆで卵) | 焼きうどん 味噌汁(豆腐) | | |
| | | | プリン 牛乳(100ml) | パナナの米粉クッキー 牛乳(100ml) | ポップコーン 牛乳(100ml) | フルーツ白玉 | | |
| | | | エネルギー 436kcal 蛋白質 13.3g 脂質 16.1g 炭水化物 57.2g 食塩 1.7g | エネルギー 516kcal 蛋白質 18.9g 脂質 17.6g 炭水化物 68.7g 食塩 1.8g | エネルギー 421kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.5g 炭水化物 55.7g 食塩 1.7g | エネルギー 368kcal 蛋白質 10.3g 脂質 14.1g 炭水化物 47.4g 食塩 3.4g | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 昼食 | お弁当 ご飯 チャプチェ サツマイモのオレンジ煮 しゅうまい 味噌汁(豆腐) | | チキンライス フルーツサラダ マカロニスープ  | ご飯 鮭の塩焼き 焼きビーフン 味噌汁(大根) | ご飯 麻婆豆腐 ツナサラダ | ご飯 ひじきの煮付け ほうれん草のお浸し フレンチポテト トック | ハヤシライス  | |
| | | | フライドポテト 牛乳(100ml) | みかんゼリー 牛乳(100ml) | キャロットケーキ 牛乳(100ml) | おかし 牛乳(100ml) | じゃこトースト | |
| | | | エネルギー 473kcal 蛋白質 15.5g 脂質 11.6g 炭水化物 74.7g 食塩 1.7g | エネルギー 509kcal 蛋白質 17g 脂質 12.5g 炭水化物 82.5g 食塩 2.4g | エネルギー 432kcal 蛋白質 23.8g 脂質 9.4g 炭水化物 61.1g 食塩 2.2g | エネルギー 692kcal 蛋白質 27.3g 脂質 31.8g 炭水化物 70.1g 食塩 3.6g | エネルギー 541kcal 蛋白質 17.3g 脂質 15.5g 炭水化物 81.1g 食塩 2.8g | エネルギー 542kcal 蛋白質 14.1g 脂質 14.3g 炭水化物 86.3g 食塩 2.6g |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | |
| 昼食 | お弁当 焼きそば すまし汁(豆腐) | | ご飯 ハンバーグ 温野菜 コーンスープ  | ご飯 鶏のから揚げ 温野菜 ミネストローネ | ご飯 肉じゃが ブロッコリーのかつお和え かき玉汁 | 親子丼 ちくわの甘煮 ちりめんじゃこ | 豚の生姜焼き丼 もやしスープ  | |
| | | | チヂミ 牛乳(100ml) | ようかん 牛乳(100ml) | おはぎ 牛乳(100ml) | とうもろこし 牛乳(100ml) | 蒸しパン 牛乳(100ml) | コーンフレーク |
| | | | エネルギー 527kcal 蛋白質 24.1g 脂質 15.1g 炭水化物 70.9g 食塩 3.1g | エネルギー 526kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17.6g 炭水化物 70.7g 食塩 2.5g | エネルギー 511kcal 蛋白質 20.4g 脂質 16.5g 炭水化物 66.5g 食塩 1.8g | エネルギー 512kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.2g 炭水化物 76.3g 食塩 1.8g | エネルギー 529kcal 蛋白質 21.9g 脂質 12.9g 炭水化物 79.4g 食塩 1.5g | エネルギー 474kcal 蛋白質 16.5g 脂質 8.8g 炭水化物 78g 食塩 1.8g |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | |
| 昼食 | お弁当 炒飯 お浸し(白菜) わかめスープ | | ご飯 冷しゃぶ パンプキンスープ | 五目ごはん 酢の物 高野豆腐の含め煮 しじみ汁 | お弁当 | お弁当 | ご飯 ビーフシチュー | |
| | | | みたらし団子 牛乳(100ml) | フレンチトースト 牛乳(100ml) | マカロニきな粉 牛乳(100ml) | お楽しみ | お楽しみ | おかし |
| | | | エネルギー 517kcal 蛋白質 19.1g 脂質 10.2g 炭水化物 83.7g 食塩 1.9g | エネルギー 532kcal 蛋白質 20g 脂質 19.6g 炭水化物 65.6g 食塩 1.4g | エネルギー 500kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.1g 炭水化物 77.4g 食塩 2.3g | エネルギー 488kcal 蛋白質 8.5g 脂質 21g 炭水化物 63.3g 食塩 1.2g | | |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 昼食 | お弁当 ピビンパッ キノコ汁 | | 鮭ごはん ポテトサラダ 味噌汁(大根) | 冷やしうどん | ご飯 筑前煮 酢の物 ウインナー そうめん汁 | ちらし寿司 あさり汁 | 献立作成 横尾佑梨栄養士 福谷眸栄養士 | |
| | | | かりんとう 牛乳(100ml) | おかし 牛乳(100ml) | わらびもち 牛乳(100ml) | ごぼうスティック 牛乳(100ml) | ホットケーキ 牛乳(100ml) |  |
| | | | エネルギー 362kcal 蛋白質 13.5g 脂質 9.3g 炭水化物 55.1g 食塩 1.3g | エネルギー 491kcal 蛋白質 20.3g 脂質 14.9g 炭水化物 66.1g 食塩 1.5g | エネルギー 420kcal 蛋白質 13.8g 脂質 7.7g 炭水化物 72.7g 食塩 2.2g | エネルギー 439kcal 蛋白質 16.7g 脂質 12.3g 炭水化物 63g 食塩 3g | エネルギー 461kcal 蛋白質 15.7g 脂質 9.1g 炭水化物 74.3g 食塩 1.5g | |