

☆7月予定献立表(1～2歳)☆

献立作成
横尾佑梨栄養士
大楠眸栄養士

大阪聖和保育園

月 (6/30)	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	ちゃぶちえ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそしる	おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの	さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそしる くだもの	れいしゃぶ ごはん みねすとりーね くだもの	はやしらius ごはん くだもの	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ばいなぁぶるけーき ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう	くだもの おかし	
1日分 438 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 65.3 g 食塩 1.5 g	1日分 469 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 14.7 g 炭水化物 66.2 g 食塩 0.8 g	1日分 542 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 19.2 g 炭水化物 69.7 g 食塩 1.2 g	1日分 421 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 62.3 g 食塩 2.0 g	1日分 446 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 56.4 g 食塩 0.7 g	1日分 356 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 60.0 g 食塩 0.9 g	
7	8	9	10	11	12	13
ごもくごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの	なしごれん すのもの(きゅうりととまと) ふおーがー くだもの	はんぼーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの	とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる くだもの	やきうどん すましじる くだもの	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう じゃことーすと ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう とうもろこし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう	くだもの ふる一つしらたま	
1日分 468 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 14.0 g 炭水化物 65.5 g 食塩 1.9 g	1日分 520 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 20.1 g 炭水化物 64.7 g 食塩 1.3 g	1日分 484 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 10.6 g 炭水化物 79.5 g 食塩 1.5 g	1日分 525 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 17.2 g 炭水化物 71.6 g 食塩 0.7 g	1日分 413 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 52.4 g 食塩 1.2 g	1日分 290 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 39.3 g 食塩 0.8 g	
14	15	16	17	18	19	20
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる	びびんぼっ ごはん きのこじる くだもの	こむがーかれー すていっくやさい くだもの	ちきんかつ ごはん おんやさい ばんぶきんすーぶ くだもの	あなか什そば ちゅかめん くだもの	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの	おべんとう
くだもの ぎゅうにゅう かるびすぜりー ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう	くだもの ふらいどぼてと	
1日分 474 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 62.7 g 食塩 0.9 g	1日分 450 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 67.3 g 食塩 0.9 g	1日分 396 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 12.5 g 炭水化物 52.7 g 食塩 1.0 g	1日分 555 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 20.1 g 炭水化物 73.4 g 食塩 1.7 g	1日分 485 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 60.6 g 食塩 1.8 g	1日分 333 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 6.9 g 炭水化物 55.8 g 食塩 0.7 g	
21	22	23	24	25	26	27
おべんとう	ちきんらいす ぶろっこりーのつなまよあえ まかにすーぶ くだもの	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とっく くだもの	ちらしずし とんじる くだもの	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー くだもの	びーふしちゅー ごはん くだもの	おべんとう
おたのしみ	くだもの ぎゅうにゅう むしばん ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう ちぢみ ぎゅうにゅう	くだもの まかにきなこ	
	1日分 520 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 79.7 g 食塩 1.3 g	1日分 482 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 67.5 g 食塩 1.1 g	1日分 434 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.1 g 炭水化物 59.2 g 食塩 0.8 g	1日分 461 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 16.3 g 炭水化物 59.0 g 食塩 0.9 g	1日分 364 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 59.1 g 食塩 0.1 g	
28	29	30	31	「水分補給をしっかりと！！」 だんだんと暑い日が増えていき、本格的な夏の訪れを感じられるようになってきました。この時期に起こりやすいのが熱中症です。高齢者や小さい子どもはとくに注意が必要です。熱中症予防には何ととっても水分補給が大切！お茶やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給を心がけましょう。またミネラル(塩分)なども一緒に補給することも大切です。 塩あめや塩分タブレット、お茶に少し塩を混ぜるなどして塩分補給もお忘れなく(´・ω・`) そのほかにもしっかりと食べて栄養をとること、休むことも元気な体を作るためには必要です！暑さに負けないよう、元気な体をみんなで作っていきましょう(*´艸`) ※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。		
やきそば すましじる くだもの	さけごはん ぼてとさらだ みそしる くだもの	ひやしうどん くだもの	チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの			
くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう	くだもの ぎゅうにゅう あんぱん ぎゅうにゅう			
1日分 439 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.9 g 炭水化物 59.6 g 食塩 1.1 g	1日分 501 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩 0.9 g	1日分 425 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 9.6 g 炭水化物 65.2 g 食塩 1.2 g	1日分 411 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 11.6 g 炭水化物 58.5 g 食塩 1.0 g			

☆7月予定献立表(3～5歳)☆

献立作成
横尾佑梨栄養士
大楠眸栄養士

大阪聖和保育園

月 (6/30)	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぷ くだもの	ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい くだもの	あやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの	さわらのてりやき ごはん はるさめさらだ みそしる くだもの 	れいしゃぶ ごはん みねすとりーね くだもの	はやしらいす ごはん くだもの 	おべんとう
おかし ぎゅうにゅう エネルギー 438 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 65.3 g 食塩 1.5 g	ふる一つよーぐると ぎゅうにゅう エネルギー 510 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 15.6 g 炭水化物 72.9 g 食塩 1.1 g	ばいナップるけーき ぎゅうにゅう エネルギー 627 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 20.8 g 炭水化物 84.2 g 食塩 1.4 g	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう エネルギー 436 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.4 g	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう エネルギー 515 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 17.3 g 炭水化物 67.1 g 食塩 1.1 g	おかし エネルギー 457 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.3 g	おたのしみ 
7	8	9	10	11	12	13
ごもくごはん すのもの こうやどうふのふくめに しじみじる くだもの	まーほうどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	なしごれん すのもの(きゅうりととまと) ふおー・がー くだもの	はんぼーぐ ごはん おんやさい こーんすーぷ くだもの	とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ みそしる くだもの 	やきうどん すましじる くだもの	おべんとう
じゃことーすと ぎゅうにゅう エネルギー 506 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 71.0 g 食塩 2.7 g	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう エネルギー 609 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.7 g	とうもろこし ぎゅうにゅう エネルギー 567 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 98.9 g 食塩 2.8 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 584 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 19.3 g 炭水化物 79.9 g 食塩 1.8 g	ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 469 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 14.7 g 炭水化物 61.8 g 食塩 1.7 g	ふる一つしらたま エネルギー 370 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.5 g 炭水化物 48.4 g 食塩 1.4 g	おたのしみ 
14	15	16	17	18	19	20
にくじゃが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの	びびんぼっ ごはん きのこじる くだもの 	こむがーかれー すていっくやさい くだもの 	ちきんかつ ごはん おんやさい ぱんぶきんすーぷ くだもの	あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぷ くだもの 	おべんとう
かるぴすぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 523 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.5 g	かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 482 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 12.9 g 炭水化物 72.2 g 食塩 1.4 g	ぷりん ぎゅうにゅう エネルギー 443 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 12.3 g 炭水化物 62.2 g 食塩 1.3 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 615 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 22.3 g 炭水化物 81.3 g 食塩 2.1 g	おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 562 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 19.1 g 炭水化物 71.9 g 食塩 2.0 g	ふらいどぼてと エネルギー 391 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 8.9 g 炭水化物 63.2 g 食塩 1.2 g	おたのしみ 
21	22	23	24	25	26	27
おべんとう	ちきんらいす ぶろっこりーのつなまよあえ まかにすーぷ くだもの 	ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とっく くだもの	ちらしずし とんじる くだもの	きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー くだもの 	びーふしちゅー ごはん くだもの	おべんとう
おたのしみ 	むしばん ぎゅうにゅう エネルギー 571 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 13.3 g 炭水化物 89.7 g 食塩 1.9 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 550 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 14.6 g 炭水化物 82.4 g 食塩 1.9 g	ほっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 485 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 12.9 g 炭水化物 70.7 g 食塩 1.0 g	ちぢみ ぎゅうにゅう エネルギー 522 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 16.9 g 炭水化物 70.8 g 食塩 1.2 g	まかにきなこ エネルギー 426 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 9.9 g 炭水化物 66.8 g 食塩 0.1 g	おたのしみ 
28	29	30	31	「水分補給をしっかりと！！」 だんだんと暑い日が増えていき、本格的な夏の訪れを感じられるようになってきました。この時期に起こりやすいのが熱中症です。高齢者や小さい子どもはとくに注意が必要です。熱中症予防には何ととっても水分補給が大切！お茶やスポーツドリンクなどでこまめな水分補給を心がけましょう。またミネラル(塩分)なども一緒に補給することも大切です。塩あめや塩分タブレット、お茶に少し塩を混ぜるなどして塩分補給もお忘れなく(;´・ω・) そのほかにもしっかりと食べて栄養をとること、休むことも元気な体を作るためには必要です！暑さに負けないよう、元気な体をみんなで作っていきましょう(*´艸`)		
やきそば すましじる くだもの 	さけごはん ぼてとさらだ みそしる くだもの	ひやしうどん くだもの 	チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぷ くだもの			
おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 505 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 13.2 g 炭水化物 71.0 g 食塩 1.6 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 555 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 77.0 g 食塩 1.1 g	わらびもち ぎゅうにゅう エネルギー 481 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 78.3 g 食塩 1.4 g	あんぱん ぎゅうにゅう エネルギー 470 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 69.8 g 食塩 1.1 g			