

★8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 (7/28)	火 (7/29)	水 (7/30)	木 (7/31)	金 1	土 2	日 3
やきそば すましじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 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	さげごはん ぼてとさらだ みそじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう エネルギー 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	ひやしうどん くだもの くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう エネルギー 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 	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 あんぼん ぎゅうにゅう エネルギー 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	とりのからあげ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの くだもの ぎゅうにゅう むしぼん ぎゅうにゅう エネルギー 471 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 16.7 g 炭水化物 60.5 g 食塩 1.4 g	やきそば すましじる くだもの くだもの エネルギー 328 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 7.3 g 炭水化物 48.8 g 食塩 0.9 g 	おべんとう おたのしみ 
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 くだもの ぎゅうにゅう とうもろこし ぎゅうにゅう エネルギー 436 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 10.3 g 炭水化物 65.7 g 食塩 1.2 g 	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう エネルギー 487 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 16.6 g 炭水化物 63.3 g 食塩 0.8 g	さげのしおやき ごはん やきびーふん みそじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう かるびすぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 387 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 8.7 g 炭水化物 57.8 g 食塩 0.6 g 	ちゃぶちゅ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい みそじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう めろんぼん ぎゅうにゅう エネルギー 470 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 64.0 g 食塩 0.9 g	あなかげそば ちゅうかめん くだもの くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 478 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 16.5 g 炭水化物 60.7 g 食塩 1.2 g 	はやしらいす ごはん くだもの くだもの おかし エネルギー 334 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 56.7 g 食塩 0.8 g	おべんとう おたのしみ 
おべんとう おたのしみ 	おべんとう くだもの おかし エネルギー 70 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 1.2 g 炭水化物 13.3 g 食塩 0.1 g	おべんとう くだもの りんごぜりー エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 0.0 g 炭水化物 16.4 g 食塩 0.0 g	おべんとう くだもの おかし エネルギー 86 kcal 蛋白質 0.8 g 脂質 0.1 g 炭水化物 19.8 g 食塩 0.2 g	おべんとう くだもの ふらいどぼてと エネルギー 52 kcal 蛋白質 0.4 g 脂質 1.9 g 炭水化物 7.8 g 食塩 0.0 g	きゅうえんぴ おたのしみ 	おべんとう おたのしみ 
かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう エネルギー 422 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 15.0 g 炭水化物 54.6 g 食塩 1.4 g 	まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 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 エネルギー 500 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 19.2 g 炭水化物 62.9 g 食塩 1.3 g 	れいしゃぶ ごはん ばんぶきんすーぶ くだもの くだもの ぎゅうにゅう わらびもち ぎゅうにゅう エネルギー 540 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 16.4 g 炭水化物 79.0 g 食塩 1.6 g	さげごはん ぼてとさらだ みそじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう エネルギー 459 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 14.3 g 炭水化物 60.9 g 食塩 0.9 g	ひやしうどん くだもの くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 381 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 7.5 g 炭水化物 61.2 g 食塩 1.1 g 	ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの くだもの まかろにきなこ エネルギー 298 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 5.6 g 炭水化物 49.8 g 食塩 0.5 g	おべんとう おたのしみ 
きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう きやろつとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 497 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 64.8 g 食塩 1.1 g 	たにんどん ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ くだもの くだもの ぎゅうにゅう ごぼうすていっく ぎゅうにゅう エネルギー 467 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.1 g 炭水化物 64.2 g 食塩 0.9 g	ひびんぼ ごはん きのこじる くだもの くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 407 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 59.1 g 食塩 0.6 g 	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 くだもの ぎゅうにゅう ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 412 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 13.4 g 炭水化物 52.9 g 食塩 0.9 g	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 じゃことーすと ぎゅうにゅう エネルギー 445 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 59.6 g 食塩 1.1 g	びーふしゅー ごはん くだもの くだもの おかし エネルギー 367 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 10.1 g 炭水化物 56.7 g 食塩 0.2 g 	おべんとう おたのしみ 

「食中毒にご注意を！」
梅雨も明け、いよいよ夏本番！猛暑が続く熱中症など体調を崩すことも多くなるので十分注意しましょう(´・ω・)
夏は体調だけでなく、食中毒にも注意していききたい季節でもあります。
気温や湿度が高くなると、食中毒の原因となる細菌が非常に繁殖しやすくなるので注意が必要です。
今月は特別保育があり、お弁当の日が多いので注意点をいくつかまとめました！

★食材は十分加熱し、中心部までしっかり火を通す
★調理後はしっかり冷ましてからふたをする(あたたかいままだと菌が繁殖しやすい)
★保冷剤や保冷バッグを活用し、できるだけ涼しい場所に保管する
★作り置きのおかずを使用する場合は、しっかりと再加熱してから詰める
★詰める容器にはアルコール消毒をしておく

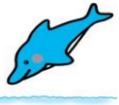
これらのほかにも食事の前や調理の前は手を洗う、ふきんや調理器具はこまめに洗浄・消毒をするなども大切なポイントです。
まだまだ暑い日が続きますが、たくさん食べて元気なからだを作ってください(´・ω・)
※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。



★8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 (7/28)	火 (7/29)	水 (7/30)	木 (7/31)	金 1	土 2	日 3
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 	チャーハン はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	とりのからあげ ごはん おんやさい みねすーぶ くだもの	やきそば すましじる くだもの 	おべんとう
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	むしぼん ぎゅうにゅう エネルギー 558 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 20.4 g 炭水化物 70.4 g 食塩 2.1 g	とうふだんご エネルギー 445 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 10.1 g 炭水化物 65.2 g 食塩 1.5 g	おたのしみ 
4	5	6	7	8	9	10
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 	はんぱーぐ ごはん おんやさい こーんすーぶ くだもの	さけのしおやき ごはん やきびーふん みそしる 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 みそしる くだもの	あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	はやしらいす ごはん くだもの	おべんとう
とうもろこし ぎゅうにゅう エネルギー 503 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 11.0 g 炭水化物 77.2 g 食塩 2.0 g	ふれんちとーすと ぎゅうにゅう エネルギー 600 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 81.5 g 食塩 1.8 g	かるびすぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 428 kcal 蛋白質 17.8 g 脂質 8.7 g 炭水化物 65.6 g 食塩 1.5 g	めろんぱん ぎゅうにゅう エネルギー 584 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 18.3 g 炭水化物 84.0 g 食塩 1.3 g	おはぎ ぎゅうにゅう エネルギー 550 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 19.2 g 炭水化物 69.2 g 食塩 2.0 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 
11	12	13	14	15	16	17
おべんとう	おべんとう	おべんとう	おべんとう	おべんとう	きゅうえんぴ	おべんとう
おたのしみ 	おかし エネルギー 84 kcal 蛋白質 1.3 g 脂質 1.8 g 炭水化物 15.6 g 食塩 0.2 g	りんごぜりー エネルギー 54 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 0.1 g 炭水化物 10.8 g 食塩 0.0 g	おかし エネルギー 68 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 0.1 g 炭水化物 15.8 g 食塩 0.2 g	ふらいどぼてと エネルギー 57 kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 2.6 g 炭水化物 7.6 g 食塩 0.1 g	きゅうえんぴ 	おたのしみ 
18	19	20	21	22	23	24
かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	きーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	れいしゃぶ ごはん ばんぶきんすーぶ 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 	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
ぷりん ぎゅうにゅう エネルギー 514 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 17.5 g 炭水化物 69.2 g 食塩 1.7 g	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう エネルギー 623 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 22.7 g 炭水化物 81.6 g 食塩 1.7 g	わらびもち ぎゅうにゅう エネルギー 649 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 96.0 g 食塩 1.8 g	おかし ぎゅうにゅう エネルギー 566 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 16.4 g 炭水化物 78.5 g 食塩 1.2 g	おにぎり ぎゅうにゅう エネルギー 426 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 71.1 g 食塩 1.4 g	まかろにきなこ エネルギー 403 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 7.5 g 炭水化物 67.5 g 食塩 1.1 g	おたのしみ 
25	26	27	28	29	30	31
きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー みそしる くだもの 	たにんどん ごはん きゅうりのちゅうかふうつけもの ちくわのいそべあげ くだもの	びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの 	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	チャーハン はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの	びーふしゅー ごはん くだもの 	おべんとう
きやろっとけーき ぎゅうにゅう エネルギー 577 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.4 g 炭水化物 74.9 g 食塩 1.5 g	ごぼうすていっく ぎゅうにゅう エネルギー 592 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 18.3 g 炭水化物 84.0 g 食塩 1.6 g	かりんとう ぎゅうにゅう エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.8 g 炭水化物 68.9 g 食塩 1.4 g	ようかん ぎゅうにゅう エネルギー 523 kcal 蛋白質 18.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 70.4 g 食塩 1.5 g	じゃことーすと ぎゅうにゅう エネルギー 507 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 68.2 g 食塩 1.8 g	おかし エネルギー 464 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 68.7 g 食塩 0.3 g	おたのしみ 

「食中毒にご注意！」
梅雨も明け、いよいよ夏本番！！猛暑が続く熱中症など体調を崩すことも多くなるので十分注意しましょう(；´ω´)
夏は体調だけでなく、食中毒にも注意していきたい季節でもあります。
気温や湿度が高くなると、食中毒の原因となる細菌が非常に繁殖しやすくなるので注意が必要です。
今月は特別保育があり、お弁当の日が多いので注意点をいくつかまとめました！

- ★食材は十分加熱し、中心部までしっかり火を通す
- ★調理後はしっかり冷ましてからふたをする(あたかいままだと菌が繁殖しやすい)
- ★保冷剤や保冷バッグを活用し、できるだけ涼しい場所に保管する
- ★作り置きのおかずを使用する場合は、しっかりと再加熱してから詰める
- ★詰める容器にはアルコール消毒をしておく



これらのほかにも食事の前や調理の前は手を洗う、ふきんや調理器具はこまめに洗浄・消毒をするなども大切なポイントです。