



7がつのこんだて★

日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 ・ 15 (火)	ごはん 煮干し ひじきの煮物 味噌汁(なす・たまねぎ・油揚げ) ひきわり納豆 鶏の塩こうじ焼き	米、じゃがいも、塩麹、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、なす、たまねぎ、ひじき、おろしにんにく、おろししょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 216 mg
2 ・ 16 (水)	ごはん 煮干し むしとうもろこし すまし汁(ねぎ・えのき・おくら) 鮭の西京焼き 野菜の煮物	米、じゃがいも、砂糖、油	さけ、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、オクラ、えのきだけ	だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 430 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 6.7 g カルシウム 193 mg
3 ・ 17 (木)	夏野菜カレー ぶどうゼリー 煮干し 味噌汁(玉ねぎ・切干大根) キャベツの和風サラダ	米、油、砂糖、ごま油	豚ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、ぶどうジュース、キャベツ、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、人参、切り干し大根、のり、寒天、にんにく、しょうが	だし汁、水、カレーフレーク、中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、鶏ガラスープの素	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.9 g カルシウム 222 mg
4 ・ 18 (金)	ごはん 煮干し パナナ 味噌汁(切り干し・たまねぎ・わかめ) ねぎ塩ちゃんぶる はるさめの酢の物	米、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、きゅうり、もやし、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン、はるさめ、にんじん、切り干しだいこん、カットわかめ	だし汁、酢、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 6.8 g カルシウム 212 mg
7 (月)	ごはん 煮干し たなばたサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) 刻みのりのふりかけ ハンバーグ	米、干しとうめい、パン粉、油、ごま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、オクラ、ホールコーン、のり、にんにく、しょうが	だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.0 g カルシウム 205 mg
8 ・ 22 (火)	米粉食パン、りんごジャム 煮干し マカロニスープ タンドリーチキン コロコロサラダ	カットブレッド、さつまいも、マヨドレ、マカロニ・スパゲティ、砂糖	鶏もも肉、いわし(煮干し)、ベーコン(卵不使用)	りんごジャム、キャベツ、ホールコーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、にんにく	水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 188 mg
9 ・ 23 (水)	ごはん 煮干し パナナ 味噌汁(大根・しめじ・厚揚げ) 鶏のしょうが焼き キャベツの昆布あえ	米、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、塩こんぶ、しょうが	だし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.9 g カルシウム 221 mg
10 ・ 24 (木)	ごはん 煮干し 切り干しだいこんの煮物 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ) ゆかりふりかけ 白身魚の竜田揚げ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ゆかり	あかうお、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.3 g カルシウム 214 mg
11 ・ 25 (金)	ごはん きゅうりとハムのサラダ 煮干し 中華スープ ひきわり納豆 ホイコーロー	米、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、挽きわり納豆、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、しめじ、ホールコーン、ピーマン	水、だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 378 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.0 g カルシウム 189 mg
14 (月) 31 (木)	ごはん 煮干し 味噌汁(もやし・にんじん・油揚げ) ブルコギ風炒め物 あおのり粉ふき芋	じゃがいも、米、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、にんにく、あおのり	だし汁、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 8.1 g カルシウム 184 mg
28 (月)	和風スパゲティ パナナ 煮干し もやしとツナの和え物 豆乳コーンスープ	ライスパスタ、ごま油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	パナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、クリームコーン缶、ほうれんそう、しめじ、ホールコーン、にんにく	水、酢、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 409 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 11 g カルシウム 245 mg
29 (火)	ごはん ブロッコリーのサラダ 煮干し はるさめスープ 刻みのりのふりかけ なす入りマーボー豆腐	米、片栗粉、ごま油、油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、なす、ねぎ、にんじん、はるさめ、しょうが、カットわかめ、のり	水、しょうゆ、鶏ガラスープの素、酢、酒、食塩	エネルギー 367 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.9 g カルシウム 230 mg
30 (水)	ごはん 煮干し パナナ 味噌汁(たまねぎ・ほうれんそう・しめじ) 酢鶏 焼きかぼちゃ	米、油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、ピーマン	だし汁、水、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 6.6 g カルシウム 194 mg

☆7/2(水)にとうもろこしの皮むきを行います。

水分補給を欠かさずに！！

まもなく暑い夏がやってきます。一日に必要な水分量は体重1kg当たり、幼児で1000mlとされています。子どもが自ら意思表示をして必要な量の水分を摂取することは難しいので、脱水や熱中症にならないように、周囲の大人が気を付けて積極的に水分を与えましょう。

