

令和4年7月 給食献立表



熱中症予防！水分はどんな物がいい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちへ一審適している飲み物は、水や麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので気をつけましょう。
また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	魚の仲間 (熱や力になるもの)	卵の仲間 (血や肉になるもの)	鶏の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	魚の仲間 (熱や力になるもの)	卵の仲間 (血や肉になるもの)	鶏の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	金	ハヤシシチュー キャベツとパインのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター ごま	牛肉 牛乳 きな粉 卵	にんにく 玉葱 キャベツ グリーンピース トマト 人参 きゅうり パイン ずいか	高野豆腐のそぼろあんかけ じゃこ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん	鶏肉 豆腐 豚肉 わかめ しらす干し 油揚げ いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん チンゲン菜 もやし
2	土	親子うどん 炒めきゅうり ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	うどん ごま油 ビスケット 米	鶏肉 卵 かまぼこ いりこ かつお節 牛乳	玉葱 人参 わざききゅうり バナナ	野菜炒め 中華和え みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 じゃが芋 ごま油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく 玉葱 しらす干し 人参 青ピーマン 人参 なす きゅうり ねぎ バセリ
4	月	麻婆なす あつさり納豆 はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 じゃがいもおやき	米 砂糖 ごま油 小麦粉 でんぷん じゃがいも 油	豚肉 みそ 納豆 こんが はんぺん かつお節 卵 牛乳 スキムミルク	なす 玉葱 人参 たら にんにく もやし しめじ ごま油	若草焼き きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 たらき ごま	豆腐 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ いりこ	にら ごぼう 人参 チンゲン菜 ツাই だいこん
5	火	魚の黄金焼 しろりのサラダ キャベツスープ ★ご飯	お茶 豆腐餅	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも でんぷん	米 卵 ベーコン きな粉 かに風味かまぼこ 豆腐	しろり きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ポークビーンズ 小松菜のサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 コーン 塩 砂糖	大豆 豚肉 ベーコン チーズ ツナ 卵	人参 玉葱 バセリ ことな きゅうり キャベツ
6	水	はんぺんフライ ひじきの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 枝豆入り蒸しパン	小麦粉 パン粉 ごま油 油 コーン ごま 砂糖 米	はんぺん 卵 干ひじき 厚揚げ わかめ 人参 牛乳 スキムミルク	きゅうり 人参 ねぎ 枝豆	スパゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豚肉 チーズ かまぼこ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン
7	木	※七夕※ 柳川煮 七夕そうめんスープ 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 こんにゃく 油 砂糖 そうめん	豚肉 卵 かまぼこ こんが かつお節 牛乳 寒天	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん オクラ ずいか みかん 豆 パイン 卵	鶏のマッシュポテト焼き フレンチサラダ 豆腐スープ ★ご飯	米 油 でんぷん 砂糖 乾燥マッシュポテト	鶏肉 ベーコン かつお節 豆腐 豆乳	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ
8	金	魚のカラー煮 ヨーグルトサラダ とうがんとスープ ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	あじ ハム ヨーグルト 豆腐 いりこ 牛乳 ベーコン チーズ	きゅうり キャベツ とうがんと しいたけ ねぎ バセリ	じゃがいも トマト煮 キャベツとパインのサラダ ★ご飯	炭 パン じゃがいも 砂糖 油	牛肉	人参 玉葱 トマト さやいん げん キャベツ きゅうり パイン 卵
9	土	焼きそば ずまし汁 ★ご飯	牛乳 ハウムクーヘン 果物	中華めん 油 米 パウムクーヘン	豚肉 さつま揚げ 豆腐 かつお節 卵 のり わかめ かに風味かまぼこ こんが 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 ネーブル	炒り豆腐 ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま	豆腐 鶏肉 竹輪 わかめ いりこ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり かぼちゃ
11	月	チーズと青菜のオムレツ ごまサラダ 豆乳スープ ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 油 ごま 砂糖 でんぷん ポップコーン	卵 チーズ ハム ベーコン かつお節 豆乳 牛乳	チンゲン菜 人参 玉葱 キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	豚肉のカラー炒め 春雨スープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 春雨	こんが 豚肉 ベーコン いりこ	グリーンピース 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ 干し椎茸
12	火	魚のみそ煮 キャベツのごま和え けんちん汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 砂糖 ごま油 でんぷん こんにゃく フライドポテト	さわらのみそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 ことな	うま煮 じゃこ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	鶏肉 たらす干し 生揚げ わかめ	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし チンゲン菜 ツাই ねぎ
13	水	大豆カレー きゅうりの風味漬け 果物 ★ご飯	お茶 チーズ 茹とうもろこし	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ とうもろこし	大豆 牛肉 牛乳 こんが チーズ	玉葱 人参 グリンピース りん にんにく きゅうり メロン	和風スパゲティ はんぺん汁 ★ご飯	スパゲティ バター 米	ツナ かつお節 のり はんぺん こんが 牛乳	玉葱 しめじ えきたけ ことな
14	木	親子煮 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 きなごマフィン	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 はちみつ 油	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 きな粉 スキムミルク	玉葱 人参 干し椎茸 もやし グリンピース しめじ たけのこ チンゲン菜 ずいか	魚のごまマヨ焼き ひじきの和風サラダ 豆腐汁 ★ご飯	米 ごま 砂糖 油	あじ 鶏肉 ひじき 豆腐 豆腐 いりこ	人参 きゅうり 玉葱 ねぎ 干し椎茸
15	金	わかめごはん 厚揚げの中華煮 磯和え ニラ玉スープ	牛乳 ピザトースト	米 こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま でんぷん パン	しらす干し わかめ 卵 厚揚げ 豚肉 竹輪 のり 牛乳 ベーコン チーズ	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり たら ピーマン	豚肉の生姜焼き 春雨スープ ★ご飯	米 油 春雨	豚肉 かに風味かまぼこ いりこ	玉葱 人参 しょうが バセリ 干し椎茸 キャベツ
16	土	カレーうどん 昆布豆 ★ご飯	牛乳 カステラ チーズ	うどん 油 でんぷん 米 はちみつ 砂糖 カステラ	鶏肉 かまぼこ いりこ 大豆 こんが 牛乳 チーズ	玉葱 人参 ねぎ にんにく	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも たらき 油 砂糖 ごま	牛肉 わかめ かつお節 油揚げ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり なす
19	火	竹輪の磯辺揚げ オクラの納豆和え 汁ピーマン ★ご飯	牛乳 りんごケーキ	米 小麦粉 でんぷん 油 ピーマン 砂糖	竹輪 卵 のり 納豆 卵 のり 豚肉 いりこ 牛乳	オクラ 玉葱 人参 もやし ねぎ りんご	サマーシチュー しろりのサラダ ★ご飯	じゃがいも 油 小麦粉 バター 米	牛肉 ツナ 卵 かつお節	人参 玉葱 しろりきゅうり
20	水	かぼちゃのグラタン 小松菜のサラダ 豚汁 ★ご飯	お茶 牛乳寒	米 油 小麦粉 バター ごま油 ごま でんぷん こんにゃく 砂糖	チーズ 牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐 いりこ みそ 寒天	かぼちゃ 玉葱 ことな マッシュルーム バセリ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ みかん 豆 パイン 卵	スパゲティナポリタン コーンスープ ★ご飯	スパゲティ コーン 油 米	牛肉 ハム チーズ ベーコン 牛乳	玉葱 グリンピース 人参 バセリ
21	木	魚のごま油焼 きゅうりのごまみそ和え じゃがいもと卵のスープ ★ご飯	牛乳 あんバターサンド	米 でんぷん ごま油 砂糖 ごま じゃがいも パン バター	しらす干し ベーコン 卵 牛乳 あずき	きゅうり 玉葱 人参 ネーブル	厚揚げ含め煮 ひじき酢の物 ★ご飯	米 たらき 砂糖 ごま コーン ごま油	生揚げ 牛肉 ひじき	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり
22	金	じゃがいもそぼろ煮 ツナとわかめの酢の物 豆腐汁 ★ご飯	牛乳 チーズ入り 蒸しパン	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 小麦粉 バター	鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 卵 豆腐 いりこ 牛乳 チーズ 卵	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり 干し椎茸 ねぎ	カレー はりはり漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ	牛肉 牛乳 ひじき 油揚げ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干大根
23	土	ジャージャーめん わかめスープ ★ご飯	牛乳 クラッカー 果物	中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん クラッカー 米	豚肉 みそ わかめ いりこ 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし バナナ	煮魚 春雨の酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 春雨 油 ごま油	そば ハム 卵 豆腐 油揚げ いりこ	きゅうり キャベツ ねぎ
25	月	雑菜 きゅうりとえびの酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 油 春雨 砂糖 ごま マヨネーズ パン	豚肉 卵 えび わかめ 牛乳 しらす干し チーズ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 きゅうり メロン	チーズミートなす マカロニサラダ コーンスープ ★ご飯	米 油 マカロニ コーン 塩 砂糖	豚肉 チーズ ハム	玉葱 なす トマト きゅうり 青ピーマン キャベツ 人参 バセリ
26	火	魚のみぞれ煮 みそマヨネーズ和え かき玉汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 でんぷん 砂糖 ごま マヨネーズ	たら 竹輪 みそ 卵 いりこ 牛乳 寒天	だいにんキャベツ たら チンゲン菜 みかん 塩 オレンジジュース	肉豆腐 甘酢和え ★ご飯	米 たらき 油 砂糖	牛肉 豆腐	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん 塩 きゅうり
27	水	夏野菜のカレー しろりの即席漬け 果物 ★ご飯	牛乳 沖繩風ドーナツ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖	牛肉 牛乳 かつお節 卵	かぼちゃ なす 人参 さやいんげん 玉葱 りんご にんにく しろり ねーブル	切干うどん 切干大根の酢の物 ★ご飯	うどん 砂糖 ごま ごま油 米	油揚げ 牛肉 いりこ	人参 ねぎ 切干大根 きゅうり
28	木	※誕生会※ 小松菜チャーハン 鶏肉のマーメレード焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ	お茶 フルーツパフェ	米 コーン 塩 小麦粉 マーメレード 砂糖	ベーコン しらす干し 鶏肉 まぐろ かつお節 牛乳 アイスクリューム	ことな 人参 にんにく 生 薑 ごぼう 玉葱 かりん 豆 バナナ パイン 卵	チンジャオロースー 汁ピーマン ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん ピーマン	牛肉 ベーコン	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 生姜 キャベツ ねぎ
29	金	麻婆豆腐 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 小松菜と バナナのパウンド	米 砂糖 ごま油 でんぷん 油 ごま 小麦粉	豆腐 豚肉 みそ わかめ かに風味かまぼこ 卵 牛乳	玉葱 干し椎茸 たら 人参 しょうが きゅうり メロン ことな バナナ ナレズン	魚のごまソースかけ きゅうりの風味漬け みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま 砂糖	赤魚 こんが 厚揚げ わかめ いりこ	きゅうり ねぎ
30	土	野菜ラーメン こぶき芋 ★ご飯	牛乳 丸ポ一口 果物	中華めん ごま油 米 じゃがいも 丸ポ一口	豚肉 みそ 牛乳 卵 のり	人参 キャベツ もやし 玉葱 ネーブル	厚焼き卵 ひじきいため煮 あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも いりこ	卵 スキムミルク ツナ 卵 ひじき 油揚げ 鶏肉 いりこ	ねぎ 人参 さやいんげん 玉葱 チンゲン菜

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。