



こんげつの よてい こんだてひょう

平成21年 7月分



施設長	主任	担当者

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(水)	焼き肉 ビーフソテー パナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	アスパラガス 牛乳	ご飯 豆腐汁		385	13.6	11.8	0.9
2(木)	五色煮 スクランブルエッグ グレープフルーツ ほうじ茶	手作りドーナツ 牛乳	ぶどうゼリー	ご飯 小松菜汁		410	13.0	18.1	1.0
3(金)	野菜焼きそば ボイルウインナー 牛乳 メロン	プリン せんべい	麩菓子 スポロン	ご飯 牛乳		442	16.9	18.0	1.2
4(土)	メロンパン 牛乳 きんぴらごぼう キウイ	バナナ	せんべい ヤクルト	メロンパン 牛乳		569	20.4	17.6	1.6
5(日)									
6(月)	コーンシチュー 竹輪と糸こんにゃくの煮物 パナナ	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	動物ビスケット 牛乳	ご飯 豚肉そぼろ煮		311	12.0	6.4	2.3
7(火)	さんまのかば焼き 寒天サラダ オレンジ ほうじ茶	ビスコ 野菜生活	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 なす汁		333	11.3	19.4	2.1
8(水)	煮込みハンバーグ 温野菜 スイカ ほうじ茶	ワッフル 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 ニラ玉汁		333	17.5	13.4	1.8
9(木)	じゃがいも入り酢豚 半月卵 キウイ ほうじ茶	アイスクリーム	クラッカー 牛乳	ご飯 キャベツ汁		316	10.6	15.7	1.0
10(金)	三色そうめん 天ぷら(かぼちゃ・竹輪) 牛乳 グレープフルーツ	ゆかりおにぎり ジョア(プレーン)	ピーチヨーグルト	三色そうめん 牛乳		381	14.2	7.5	1.1
11(土)	夏野菜カレーライス 小女子甘煮 牛乳 メロン		せんべい ヤクルト	カレーライス 牛乳	保育参観	357	12.6	10.6	1.6
12(日)									
13(月)	のっぺい汁 チーズ笹かま揚げ グレープフルーツ	手作りヨーグルト 食べる小魚	ビスコ 牛乳	ご飯 きゅうり漬		280	15.0	10.3	1.8
14(火)	さばの味噌煮 ポテトサラダ 金時煮豆 オレンジ ほうじ茶	おやつパン(ミルクリッチ) 牛乳	バナナ	ご飯 豆腐汁		425	18.3	19.9	1.5
15(水)	若鶏肉の唐揚げ 三色和え パナナ ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(夏みかん)	ビスケット 牛乳	ご飯 えのき汁		427	19.0	15.2	1.3
16(木)	五目ひじき煮 厚焼き卵 メロン ほうじ茶	せんべい 牛乳	ミルクプリン	ご飯 豆麩汁		319	14.5	13.7	1.3
17(金)	☆お誕生会☆ 冷やし中華 鶏肉のさつぱり煮 野菜生活 スイカ	フルーツパフェ	動物ビスケット 牛乳	お楽しみ献立		384	15.1	9.2	2.1
18(土)	チョコサンド 牛乳 春雨ソテー オレンジ	バナナ	せんべい ヨーク	チョコサンド 牛乳	年長児新潟遠足	527	13.3	19.4	1.0
19(日)									
20(月)	海の日								
21(火)	栄養すいとん汁 昆布と厚揚げの煮物 グレープフルーツ	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	麩菓子 牛乳	ご飯 二色納豆		321	15.1	9.7	2.6
22(水)	焼き魚 かぼちゃサラダ スイカ ほうじ茶	おやつパン(甘バターパン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 いんげん汁		319	15.3	15.5	0.7
23(木)	ポテトコロッケ せんきゃべつ メロン ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 ニラ玉汁	年長児サマーカーニバル	281	7.6	5.7	1.2
24(金)	麻婆茄子 半月卵 キウイ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	プレーンヨーグルト	ご飯 もやし汁	年長児サマーカーニバル	292	13.0	12.5	0.9
25(土)	焼きそばパン 豆乳 プレーン オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	クラッカー スポロン	焼きそばパン 豆乳		631	18.0	16.5	1.7
26(日)									
27(月)	きのこチキンカレー 小女子甘煮 牛乳 スイカ	手作りヨーグルト 食べる小魚	せんべい ヨーク	ご飯 牛乳		307	17.0	9.8	1.7
28(火)	ししゃも揚げ 土佐和え グレープフルーツ ほうじ茶	マドレーヌ 牛乳	バナナ	ご飯 なす汁		324	11.9	14.6	1.1
29(水)	五目納豆 さつまいも甘煮 オレンジ ほうじ茶	アイスクリーム	ビスコ 牛乳	ご飯 ほうれん草汁		313	10.4	14.6	0.9
30(木)	大豆入り五目昆布煮 スクランブルエッグ メロン ほうじ茶	とうもろこし 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 じゃが芋汁		290	15.4	14.4	1.2
31(金)	茄子とトマトのスパゲティレバーの甘煮 牛乳 キウイ	せんべい ジョア(いちご)	ももゼリー	ご飯 牛乳		384	16.2	10.4	1.3

夏バテに注意!

夏がやって来ました。気温が高く、日ざしの強い日には、クーラーの効いた室内にこもって、冷たい物を食べたりしたくなりますよね。でも、汗をかいて体から熱をだし、バランスよくいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって、夏バテしやすくなってしまいます。
『十分に眠る』『しっかりあそぶ』『きちんと食べる』を心がけて、夏バテに負けない体を作りましょう。

夏バテしない5つのポイント

- 早寝早起き
- 栄養バランスのよい食事
- 適度に体を動かす
- こまめに水分補給
- しっかり睡眠



*材料の都合により献立を変更する場合があります。