

7月 給食献立(乳児・幼児食)



今月の平均給与栄養量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1~2歳児	495kcal	18.2g	15.6g	1.3g
3~5歳児	535kcal	19.1g	15.6g	1.5g

2024年度 ココアンジュ新家

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1 29	月	牛乳 野菜クラッカー	ご飯 野菜コロッケ 大根なます 味噌汁	牛乳 ライスパフバー	味噌 牛乳	ケチャップ ブロッコリー・大根 人参・しめじ 玉ねぎ	米・野菜コロッケ・植物油 とんかつソース・塩・酢・三温糖 しょうゆ・おつゆ麩・ポン菓子 マシュマロ・無塩バター
2 16 30	火	お茶 サラダせん	ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	お茶 水ようかん	さば 鶏ミンチ 味噌 こしあん	チンゲン菜 かぼちゃ グリーンピース・なす 玉ねぎ・ねぎ	米・塩・なたね油 しょうゆ・三温糖 みりん・片栗粉 寒天
3 17 31	水	牛乳 きな粉餅せんべい	夏野菜カレー ブロッコリーとハムのサラダ パイン缶	牛乳 マーラーカオ	合挽きミンチ ハム 牛乳 鶏卵	なす・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・ブロッコリー パイン缶 干しぶどう	米・カレールー なたね油・三温糖 酢・塩 強力粉・しょうゆ
4 18	木	牛乳 星たべよ	ご飯 鶏ちゃん焼き じゃが芋のごま和え すまし汁	牛乳 ジャムクラッカーサンド	鶏肉 味噌 牛乳	キャベツ・にら 人参・にんにく しょうが・冬瓜 椎茸・みつば	米・みりん・酒・ごま油 じゃが芋・ごま・しょうゆ 三温糖・塩・全粒粉クラッカー いちごジャム
5	金	牛乳 満月ポン	七夕散らし寿司 インゲンとちくわの和え物 にゅうめん汁	牛乳 すいか 醤油せんべい	高野豆腐 錦糸玉子 ちくわ 牛乳	干し椎茸・きゅうり 人参・オクラ のり・インゲン ねぎ・すいか	米・酢・三温糖 塩・しょうゆ そうめん・手鞠麩 しょうゆせんべい
19	金	牛乳 満月ポン	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 オレンジ寒天	新木綿・豚ミンチ 味噌・ハム チキンスープ 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・ねぎ きゅうり・コーン えのき・にら	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉・春雨 ごま・しょうゆ・塩・寒天 オレンジジュース・三温糖
6 20	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 味噌汁	お茶 ぼたぼた焼き ラムネ	鶏肉 味噌	白ねぎ のり ねぎ 玉ねぎ	米・しょうゆ 三温糖・みりん じゃが芋 ぼたぼた焼・ラムネ
8 22	月	牛乳 醤油せんべい	ご飯 鶏肉のバーベキューソース アスパラのごまだれ和え オニオンスープ	牛乳 りんごマフィン	鶏肉 コンソメ 牛乳 鶏卵	ケチャップ・ブロッコリー アスパラ・人参 コーン・玉ねぎ パセリ・りんご	米・ウスターソース 三温糖・なたね油 塩・ごまだれ・しょうゆ 無塩バター・小麦粉
9 23	火	お茶 野菜クラッカー	ご飯 牛肉と大根の煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁	お茶 とうもろこし	牛肉 揚げ 味噌	大根・人参 ねぎ・キャベツ きゅうり・しその香 なす・とうもろこし	米・しょうゆ 三温糖・みりん 酒 塩
10 24	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜とさつま揚げの和え物 味噌汁	牛乳 ポテトピザ	豚肉・さつま揚げ 味噌 牛乳・ウインナー コンソメ・チーズ	玉ねぎ・キャベツ 人参・白菜 わかめ・ねぎ ピーマン・ケチャップ	米・しょうゆ 三温糖・ごま ごま油 じゃが芋
11 25	木	牛乳 バナナ	ロールパン なす入りミートスパゲティ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 ひじきおにぎり	合挽きミンチ コンソメ 牛乳 揚げ	なす・玉ねぎ・マッシュルーム トマトホール缶・ケチャップ ブロッコリー・パプリカ パセリ・人参・ひじき	ロールパン・スパゲティ・塩 なたね油・ウスターソース 和風ドレッシング・米・ごま しょうゆ・三温糖・ごま油
12 26	金	牛乳 ぼたぼた焼	ご飯 鯖のりんごソースかけ ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳 プリン	さわら ツナ 味噌 牛乳	りんご・レモン果汁 ブロッコリー・ごぼう きゅうり・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・塩・片栗粉 植物油・しょうゆ 三温糖・酢・マヨネーズ じゃが芋・プリンミックス
13 27	土	牛乳 動物ビスケット	中華丼 わかめスープ	お茶 醤油せんべい ニコニコゼリー	豚肉 チキンスープ	玉ねぎ・人参 白菜 椎茸 わかめ	米・なたね油・みりん しょうゆ・塩・片栗粉 しょうゆせんべい ニコニコゼリー

☆水分補給の仕方のコツ☆

こまめに、200ml程度の水やお茶を一気飲みではなく少しずつ飲みましょう。
 大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを飲むといいですね。
 氷たっぷりキンキンに冷えている飲み物は、内臓に負担をかけてしまい
 食欲低下にもつながるので注意しましょう。

