



7月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1(水)	ごはん、豆腐の小判揚げ ひじきの煮付け、小松菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ 油揚げ、干ひじき、みそ きな粉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油、三温糖 ねじりマカロニ、上白糖	にんじん、みつば こまつな えのきたけ、玉ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
2(木)	ごはん、白身魚のフライ キャベツの中華炒め、じゃがいものみそ汁	牛乳、白身魚 塩昆布、みそ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 ごま油、じゃがいも かつお-ミックス、植物油、三温糖	キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
3(金)	光陽カレー 野菜の甘酢	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 上白糖、白ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご トト100%ジュース、キャベツ	ヨーグルト 牛乳
4(土)	七夕まつり・縁日				
6(月)	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き じゃがいもの炒め煮、キャベツのみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ	米(七分)、本みりん 植物油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、上白糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	フルーツ ゼリー 牛乳
7(火)	ごはん、とんかつ 切干大根の煮付け、にゅうめん(おくら)	牛乳、豚肉 油揚げ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 植物油、上白糖 そうめん	切干しだいこん にんじん、玉ねぎ オクラ	お菓子 牛乳
8(水)	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、すしあげ 鶏ひき肉 かつお削り節パック 手巻き用すしのり	乾めん、三温糖、本みりん 上白糖、かたくり粉 米(七分)	青ねぎ、西洋かぼちゃ にんじん	おにぎり お茶
9(木)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 なすのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 みそ、コゲソシロ	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖、食パン	玉ねぎ、にんじん 長なす、青ねぎ	練乳サンド 牛乳
10(金)	ごはん、魚のムニエル ジャーマンポテト、野菜スープ(トト入)	牛乳、魚三枚おろし ベーコン(カガハム)	米(七分)、薄力粉、植物油 じゃがいも	にんじん、玉ねぎ キャベツ、トマト	お菓子 牛乳
11(土)	豚丼 お茶	豚肉	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん	にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳
13(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、木綿豆腐 みそ、ヨーグルト	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖	しょうが 西洋かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
14(火)	光陽カレー 野菜の甘酢	牛乳 鶏ひき肉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 上白糖、白ごま	にんじん、玉ねぎ、ピーマン しょうが、にんにく、りんご トト100%ジュース、キャベツ	お菓子 果物 牛乳
15(水)	菜飯、じゃがいものそぼろ煮 とうがのみそ汁	牛乳、豚肉、鶏ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 じゃがいも、上白糖 かたくり粉	こまつな、にんじん たけのこ(ゆで)、とうがん 玉ねぎ、青ねぎ とうもろこし(生)(トト入)	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
16(木)	ごはん、白身魚のフライ キャベツの中華炒め、じゃがいものみそ汁	牛乳、白身魚 塩昆布、みそ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 ごま油、じゃがいも かつお-ミックス、植物油、三温糖	キャベツ、玉ねぎ、青ねぎ	ホットケーキ 牛乳
17(金)	みそラーメン チンゲン菜の炒め煮	牛乳、豚肉、みそ ベーコン(カガハム)	中華めん(ゆで)、植物油 ごま油、かたくり粉	にんじん、もやし 青ねぎ、ネーパ チンゲン菜	お菓子 牛乳
18(土)	きつね丼 お茶	牛乳 油揚げ	米(七分) 上白糖	にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
21(火)	ごはん、とんかつ 切干大根の煮付け、にゅうめん(おくら)	牛乳、豚肉、油揚げ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 植物油、上白糖 そうめん	切干しだいこん、にんじん 玉ねぎ、オクラ	フルーツ ゼリー 牛乳
22(水)	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮	牛乳、すしあげ 鶏ひき肉 かつお削り節パック 手巻き用すしのり	乾めん、三温糖、本みりん 上白糖、かたくり粉 米(七分)	青ねぎ、西洋かぼちゃ にんじん	おにぎり 牛乳
23(木)	ごはん、鶏団子と高野の煮物 なすのみそ汁	牛乳、鶏ひき肉 高野豆腐 みそ、コゲソシロ	米(七分)、植物油 細目パン粉 上白糖、食パン	玉ねぎ、にんじん 長なす、青ねぎ	練乳サンド 牛乳
24(金)	お泊り保育(4歳・5歳)			24日(金) ごはん、魚のムニエル ジャーマンポテト、野菜スープ	お菓子 牛乳
25(土)				25日(土) 洋風そうすい	
27(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き かぼちゃの甘煮、豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、木綿豆腐 みそ、ヨーグルト	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖	しょうが 西洋かぼちゃ、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	ヨーグルト 牛乳
28(火)	ハヤシライス 野菜ソテー	牛乳 豚肉	米(七分)、じゃがいも 植物油	にんじん 玉ねぎ	ジャムサンド 牛乳
29(水)	菜飯、じゃがいものそぼろ煮 とうがのみそ汁	牛乳、豚肉、鶏ひき肉 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 じゃがいも 上白糖、かたくり粉	こまつな、にんじん たけのこ(ゆで)、とうがん 玉ねぎ、青ねぎ とうもろこし(生)(トト入)	茹でとうもろこし お菓子 牛乳
30(木)	ごはん、豆腐の小判揚げ ひじきの煮付け、小松菜のみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ 油揚げ、干ひじき、みそ きな粉	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油、三温糖 ねじりマカロニ、上白糖	にんじん、みつば こまつな えのきたけ、玉ねぎ	マカロニの あべかわ 牛乳
31(金)	ごはん、鶏肉のマヨネーズ焼き じゃがいもの炒め煮、キャベツのみそ汁	牛乳、鶏肉 みそ	米(七分)、本みりん 植物油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、上白糖	にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 牛乳

※行事などの都合により、献立を変更することがあります。

お家でも果物を食べましょう
園の献立には、さまざまな果物を取り入れています。果物はビタミンやミネラル食物繊維などいろいろな栄養素が含まれています。ご家庭でもさまざまな果物を味わいましょう。

もも ブルーベリー すいか メロン パナナ パイナップル

水分補給で 熱中症予防

水分はのどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして運動中などの汗を多くかくときは塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず休息と水分をとりましょう。

	今月の主な栄養(1日の平均)	
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	495kcal	570kcal
たんぱく質	20.5g	24.0g
脂 質	14.0g	16.2g
食塩相当量	1.5g	1.6g