



7月 献立表



平成30年度

岩間保育園

日	曜	朝おやつ	献立名	午後おやつ	材料名 (※10時おやつ ※午後おやつ材料)			エネルギー(幼児) (Kcal)	間食
					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		
2	月	ギンビスアスパラ牛乳	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 オレンジ	あじさいゼリー ぼたぼた焼き 牛乳	米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 米みそ	ぶどう果汁 オレンジ 玉葱 人参 小松菜 エリンギ 切り干し大根 いんげん 寒天	474	鮭おにぎり 味噌汁
31	火	チーズ							
3	火	チーズ	米飯 カレイの煮つけ ほうれん草のお浸し 味噌汁 バナナ	マシュマロおこし 牛乳	米 コーンフレーク マシュマロ パター 三温糖	牛乳 かれい 米みそ かつお節	とうもろこし すいか ほうれん草 人参 えのきたけ いんげん ひじき 切り干し大根	504	わかめおにぎり 味噌汁
4	水	ぱりんこ牛乳	ロールパン ハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ キウイ	青菜のおにぎり 牛乳	ロールパン 米 マヨネーズ マカロニ パン粉 三温糖 油	牛乳 豚挽肉 ツナ缶	キウイ 玉葱 人参 胡瓜 キャベツ コーン缶 切り干し大根	722	焼うどん 味噌汁
5	木	チーズ	米飯 鶏肉の甘辛焼き ひじきの炒め煮 味噌汁 すいか	茹でとうもろこし 牛乳	米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 大豆水煮 米みそ 油揚げ	とうもろこし すいか 人参 ほうれん草 切り干し大根 えのきたけ ひじき いんげん	483	ツナサンド 野菜スープ
6	金	ぱりんこ飲むヨーグルト	セタそうめん かき揚げ もやしツナ和え物 メロン	生日ケーキ 牛乳	そうめん ホットケーキ 粉 小麦粉 さつまい 油 三温糖 パター	牛乳 えび ツナ缶 生クリーム 卵	メロン もやし コーン缶 人参 オクラ 切り干し大根 長葱 みかん缶 キウイ	685	青菜のおにぎり 味噌汁
20	金	ぱりんこ飲むヨーグルト	米飯 アジの香味焼き もやしツナ和え物 すまし汁 メロン	ヨーグルトケーキ 牛乳	米 ホットケーキ粉 春雨 三温糖 パター 油	牛乳 アジ ツナ缶 ヨーグルト 卵	メロン もやし 大根 人参 オクラ 長葱 生姜 切り干し大根	573	青菜のおにぎり 味噌汁
7	土	ぱりんこ飲むヨーグルト	ピピンパ丼 わかめスープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	米 三温糖 ごま油 ごま	牛乳 豚挽肉	りんご バナナ もやし ほうれん草 人参 玉葱 生姜 焼きのり わかめ	517	
9	月	ミレービスケット牛乳	米飯 回鍋肉 じゃが芋の青のり和え 豆腐スープ オレンジ	じゃこトースト 牛乳	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 三温糖 油	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ しらす 米みそ	オレンジ キャベツ 人参 ビーマン エリンギ 万能ねぎ わかめ 青のり	657	わかめおにぎり 味噌汁
10	火	チーズ	米飯 鶏しバーのかりん揚げ 小松菜のえのき和え 味噌汁 バナナ	ひじきパスタ 牛乳	米 スパゲティ 油 片栗粉 小麦粉 三温糖 ごま	牛乳 鶏しバー チーズ ツナ缶 凍り豆腐 米みそ	小松菜 バナナ もやし キャベツ 玉葱 万能葱 えのきたけ 人参 エリンギ ひじき 生姜	546	おかかおにぎり 味噌汁
11	水	ぱりんこ牛乳	ドライカレー ポパイサラダ 白菜スープ すいか	フルーツ牛乳かん せんべい お茶・麦茶	米 三温糖 油	牛乳 豚挽肉	すいか 玉葱 ほうれん草 白菜 みかん缶 バイン缶 人参 もやし ビーマン トマトピューレ コーン缶 切り干し大根 生姜 寒天	503	焼うどん 野菜スープ
12	木	チーズ	三色丼 もやしと人参のナムル 味噌汁 キウイ	ちんすこう 牛乳	米 小麦粉 三温糖 油 黒砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏挽肉 米みそ	キウイ ほうれん草 玉葱 もやし なす 人参 生姜 いんげん 切り干し大根	563	青菜のおにぎり 味噌汁
13	金	ぱりんこ飲むヨーグルト	米飯 鮭の香草パン粉焼き 春雨サラダ かぶのスープ メロン	野菜ポッキー 牛乳	米 小麦粉 春雨 バター 三温糖 パン粉 ごま油 オリーブ油	牛乳 鮭 粉チーズ	メロン 冬瓜 胡瓜 人参 万能ねぎ パセリ	566	わかめおにぎり 味噌汁
14	土	ぱりんこ飲むヨーグルト	ジャージャー麺 わかめスープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 油	牛乳 豚挽肉 米みそ	りんご バナナ 玉葱 人参 胡瓜 生姜 わかめ	545	
30	月	ギンビスアスパラ牛乳	縁日給食 ソース焼きそば ウィンナーソーテー・茹でとうもろこし 豆腐スープ すいか	ひじきご飯 牛乳	ゆで中華めん 米 三温糖 油	牛乳 豚肉 ウィンナー 豆腐 油揚げ	とうもろこし すいか 玉葱 キャベツ 人参 人参 ビーマン ひじき わかめ	664	わかめおにぎり 味噌汁

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだしています。
- ★6日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウィンナーは卵不使用のものを使っています。

早寝・早起き・朝ごはん

早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べることは、成長に必要なエネルギーや栄養を補給するために必要なだけでなく、生涯にわたり元気に生活を送るために重要なことです。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	550	22.7	17.5	272	2.2
乳児	468	19.6	15.1	264	1.8

健康的な朝食メニュー

ご飯(主食) 卵や納豆(主菜) 野菜のみそ汁(副菜) 果物

時間がない朝は?
バナナ + 牛乳 コーンフレーク + 牛乳

簡単食卓でも効果!
毎日食べる習慣が
大切!!

基本的な生活習慣を身につけよう

1 早寝・毎日決まった時間に寝ましょう
早く寝るために...

昼間、しっかり体を動かす
夕飯を早めに食べる

ゆっくお風呂で温まる

3 朝ごはん・ゆっく、しっかり食べましょう

最近では、大人も子どもも朝食をとらない人が増えています。
早寝・早起き等、生活リズムを整えて朝食をしっかりとりましょう。

① 朝ごはんの役割 体温上昇
脳へのエネルギー補給

排便が促される

2 早起き・朝食の30分前には起きましょう

② 朝ごはんを食べないと?



