



令和4年7月 献立表

✿献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ 0~1歳児	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルギー				
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児								
1	金	ぎゅうにゅう おかし	しらたきのチャプチェ いんげんのごまマヨあえ みそしる	ラッシー おかし フルーツ	440	350	14.0	11.0	14.0	11.3	1.8	1.5	ごはん	ぶたにく	いんげん	○	○	※	※	※
2	土	むぎちゃ おかし	ぶたねぎどんぶり みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	395	315	14.2	11.4	10.6	8.5	1.1	0.9	ごはん	ぶたにく	ながねぎ			※		
4	月	ぎゅうにゅう おかし	やきそば きゅうりのあさづけ ウインナー やさいスープ フルーツポンチ	おたのしみメニュー	395	315	10.5	8.3	20.1	16.0	2.8	2.0	やきそばめん	ウインナー	きゅうり		0.1歳のみ ○			
5	19 火	ぎゅうにゅう おかし	さけのはなごやき ひじきのにももの みそしる	5日 おたのしみメニュー 19日ぎゅうにゅう ぎょうざでピザ	470	374	21.0	16.7	16.7	13.5	2.8	2.4	ごはん	さけ	ピーマン		19日 ○		○	
6	20 水	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール チキンのトマトにこみ カレースープ	6日 おたのしみメニュー 20日 むぎちゃ ヨーグルトかんてん	416	334	17.0	13.8	16.0	13.0	2.7	2.2	じゅうにく ロール	とりにく	トマト	○	○			
21 木	ぎゅうにゅう おかし	なすとぶたにくのおおむぎめん えのきときゅうりのうめごまあえ ラッシー	ぎゅうにゅう ツナとしめじのピラフ	492	306	21.3	13.2	17.0	9.8	2.8	2.1	おおむぎ めん	ぶたにく	なす		○	○			
8	22 金	ぎゅうにゅう おかし	とうふチャンプルー トマトとオクラのサラダ みそしる	8日 おたのしみメニュー 22日ラッシー こくとろースト	345	274	13.2	10.5	5.7	4.5	2.0	1.6	ごはん	とうふ ぶたにく	おくら	※	○	※	※	※
9	23 土	むぎちゃ おかし	マーボーなすどんぶり やさいスープ	むぎちゃ おかし フルーツ	345	275	10.2	8.0	5.2	4.1	2.0	1.3	ごはん	ぶたにく	もやし			※		
11	25 月	ぎゅうにゅう おかし	じゃこふりかけ とりのつくねやき わかめのすのもの みそしる	むぎちゃ みずようかん	415	330	19.0	15.1	9.5	7.6	2.5	2.0	ごはん	とりひきにく	わかめ			○		
12	26 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ハムサンド わふうマカロニサラダ ビシソワーズ	むぎちゃ やきうどん	546	427	19.0	15.1	19.0	15.1	1.9	1.5	しよくパン	ハム	きゅうり		○	○		
13	27 水	ぎゅうにゅう おかし	ドライカレー ズッキーニとぶたにくのソテー マンゴーラッシー	ぎゅうにゅう かぼちゃチュロス	620	410	19.2	12.3	20.6	13.7	2.9	2.4	ごはん	ぶたひきにく	ズッキーニ		○			
14	28 木	ぎゅうにゅう おかし	ひやしちゅうか えだまめとポテトサラダ もずくスープ	ぎゅうにゅう かやくごはん	363	300	10.0	8.4	14.3	12.0	2.9	2.5	ひやし ちゅうかめん	ハム	もずく	○	○			
15	29 金	ぎゅうにゅう おかし	アジフライ サラダな のりずあえ けんちんじる	むぎちゃ ソフトクリーム	458	400	22.6	19.2	11.7	12.3	1.7	1.3	ごはん	アジ	ほうれんそう	○	○	○		
16	30 土	むぎちゃ おかし	とりしおうどん じゃがいものしおこんぶあえ	むぎちゃ おかし フルーツ	302	241	14.2	11.3	5.0	4.0	2.6	1.9	うどん	とりにく	にんじん			※		
誕生会	7 木	ぎゅうにゅう おかし	たなばたそうめん ポテトウインナーフライ サラダな ミントマト ラッシー	むぎちゃ たなばたフルーツゼリー ほしせんべい	547	435	18.5	15.0	18.5	14.8	2.7	2.2	そうめん	とりささみ	おくら	○	○			

6月に予定していた子ども祭りは、
7月4日~8日に延期致しました。 おやつ
や給食の時間が楽しみになるように、
給食職員一同頑張ります！
お楽しみに☆

梅雨が明けて本格的な夏がやってきます！

子どもはもちろん、大人もしっかり意識をして、喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう！【1時間ごとにコップ1杯】と決めておく
と良いです。保育園では、ノンカフェインで利尿作用のすくない麦茶を提供
しています。汗に流れてしまうミネラル補給にも役立ちます。

Q 赤ちゃんの麦茶は大人
用でも大丈夫ですか？

A カフェインがないため、成分としては問題ありません。
濃いと苦みがあるため、薄めると飲みやすいです。

Q 麦茶のデメリットは
ありますか？

A 体を冷やす効果があるので夏の水分補給に最適ですが、
キンキンに冷やしすぎると体が冷え切ってしまうので注意です。

