



令和5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	キウイ フルーツ	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	土	むぎちや おかし	マーボーはるさめどんぶり みそしる	むぎちや おかし フルーツ	404	320	13.0	10.0	7.2	5.7	1.1	0.9	ごはん	ぶた ひきにく	にんじん			※			
3	月	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん なすのにくみそいため マカロニサラダ すましじる 新メニュー!	むぎちや フルーチェ おかし	470	380	12.0	9.5	12.4	10.3	2.5	1.9	ごはん	とり ひきにく	ピーマン	※	○	※	※	※	※
4	18 火	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう じゅうにくロール なつやさいのミートグラタン オニオンスープ	むぎちや きのこごはん	480	384	18.0	14.3	19.6	15.6	2.8	2.4	じゅうにく ロール	ぶた ひきにく	なす	○	○				
5	19 水	ぎゅうにゅう おかし	かしわおおむぎめん じゃことかいそうのちゅうかサラダ ラッシー	ぎゅうにゅう たらこトースト	400	320	20.0	16.0	7.2	6.0	3.0	2.7	おおむぎ めん	とりにく	だいこん		○	○			
6	20 木	ぎゅうにゅう おかし	かじきのとうもろこしあんかけ ほうれんそうのごまあえ みそしる 新メニュー!	ぎゅうにゅう とうふナゲット	450	360	18.3	14.6	11.4	9.1	2.5	2.0	ごはん	かじき	ほうれんそう		○	○			
21	金	ぎゅうにゅう おかし	うめごはん なすのにくみそいため マカロニサラダ すましじる	むぎちや ヨーグルトあえ おかし	470	380	12.0	9.5	12.4	10.3	2.5	1.9	ごはん	とり ひきにく	ピーマン	※	○	※	※	※	※
8	22 土	むぎちや おかし	カレーうどん かいそうサラダ	むぎちや おかし フルーツ	353	280	13.2	11.0	6.7	5.5	2.8	2.4	うどん	ぶたにく	トマト						
10	24 月	ぎゅうにゅう おかし	しょうがやき サラダな おくらのなっとうあえ みそしる	ぎゅうにゅう ビーフン	380	302	18.5	15.0	5.7	4.6	1.3	1.0	ごはん	ぶたにく	おくら		○				
11	25 火	ぎゅうにゅう おかし	ビーフカレー ふくじんづけ スティックやさい りんごラッシー	ぎゅうにゅう ぎょうざでおこのみやき	630	505	16.0	13.0	21.3	17.0	2.8	2.3	ごはん	ぎゅうにく	きゅうり		○				
12	26 水	ぎゅうにゅう おかし	とうふハンバーグ サラダな なつやさいのあげびたし みそしる	むぎちや ソフトクリーム	405	322	16.7	13.0	9.4	7.5	1.5	1.2	ごはん	とうふ とり ひきにく	かぼちゃ		○				
13	27 木	ぎゅうにゅう おかし	さわらのゆうあんやき しらあえ とんじる 新メニュー!	むぎちや くろみつきなこかんてん	490	390	22.0	17.4	17.0	13.6	1.7	1.4	ごはん	さわら	にんじん			○			
14	28 金	ぎゅうにゅう おかし	ひやしちゅうか ベーコンとえだまめのポテトサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ツナとしめじのピラフ	400	320	10.4	8.3	17.8	14.3	3.3	2.6	ひやし ちゅうかめん	ぶたにく	えだまめ		○	○			
15	29 土	むぎちや おかし	ハヤシライス きゅうりとツナのサラダ	むぎちや おかし フルーツ	415	330	10.3	8.3	14.0	11.0	1.8	1.4	ごはん	ぎゅうにく	きゅうり			○			
31	月	ぎゅうにゅう おかし	ひじきふりかけ ちくわのいそべあげ サラダな ちんげんさいのちゅうかあえ みそしる	ぎゅうにゅう おかし フルーツ	400	321	15.2	12.1	7.8	6.8	2.6	2.0	ごはん	ちくわ	ちんげんさい	○	○	○	※	※	※
誕生会	7 金	ぎゅうにゅう おかし	あまのがわそうめん かきあげ すましじる	ぎゅうにゅう たなばたクッキー	365	295	13.0	10.3	5.2	4.2	3.3	2.4	そうめん	とりささみ	おくら		○				

～水分補給のタイミング～

子どもは体に対して大人よりも多くの水分を必要としています。特に夏は、汗を沢山かくため、しっかり意識しましょう!

- 喉が渇く前に飲みましょう。起床後や、お風呂上がりといったタイミングに合わせ⁺
- 1時間ごとにコップ一杯と決めると良いです。
- 胃に負担がかかるので、一度に大量飲まないようにしましょう。
- 冷たすぎると、下痢を起こしやすいので温度に注意しましょう。



～どんな飲み物がいい？

水分補給には、カフェインの少ない**水や麦茶**がおすすめです。
スポーツドリンクは、身体が未発達な乳幼児にとっては糖質・ミネラルのとり過ぎになるので、普段から飲むのは控えましょう。大量に汗をかいたり、高熱の場合は有効です。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます! 暑い時期に意識したい水分補給について確認してみましょう。

