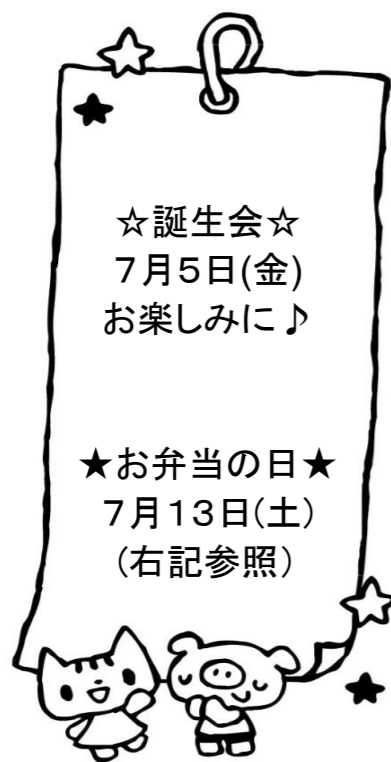


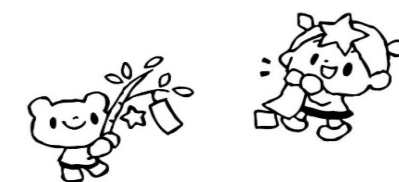
令和6年7月予定献立表 ※両面あり

3歳未満児 聖光こども園



夏の冷たい麺

冷たい麺がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスに気を付けたいものです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。給食では5日(金)の誕生日に、天の川や織り糸に見立てた冷たい「七夕冷やしうどん」を提供します。



お弁当作りのポイントとお願い

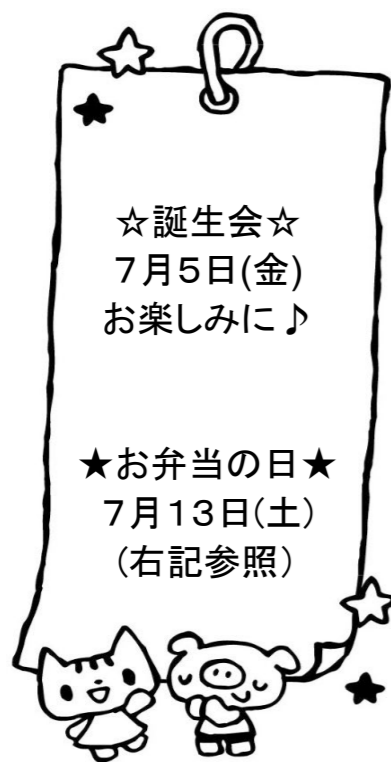
- ★お弁当の栄養バランス
つめる量はやや控えめにしてお食べられるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。
- ★気をつけたい食材等
①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm程度まで小さくします。
②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。q
⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。
- ★食中毒を予防
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
・傷みややすい生食のものは避ける(生野菜、果物等) ・ゆかり(しそ)ふりかけ、種なし梅干し(種あり、カリカリ梅は誤飲の恐れあり禁止)を入れる ・抗菌シートをのせる



	間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくなる	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1 月	牛乳	きびごはん 小松菜のみそ汁 鮭のフライ コールスローサラダ	動物ヨーチ つなっこ (ひねり揚げ菓子) 牛乳	普通牛乳/煮干し/油揚げ/しろ さけ/脱脂粉乳/ゼラチン	白米/きび/サブリ米/薄力粉/ パン粉 乾燥/大豆油/砂糖/加 工糖 粉糖/片栗粉	こまつな/キャベツ/きゅうり/に んじん/コーン 缶詰 ホール	476 19.9 17.3
2 火	牛乳	あわごはん ○夕顔の味噌汁 ○さつぱり生姜焼き キャベツと卵の和え物 すいか	◎キャラットケーキ 牛乳	普通牛乳/生揚げ/かたくちいわ し 生/豚肉 肩ロース/鶏卵/調製 豆乳	白米/あわ/サブリ米/砂糖/調 合油/ホットケーキミックス粉/パ ター/車糖 三温糖	とうがん 果実 生/しょうが/だい こん 葉 生/たまねぎ/キャベツ/ ほうれん草/にんじん/すいか 赤 肉種 生	484 19.2 17.2
3 水	牛乳	アマランサスごはん ふのりのみそ汁 五日卵焼き わかめと春雨の和え物	◎焼きカレーパン 牛乳	普通牛乳/煮干し/木綿豆腐/鶏 卵/鶏ひき肉 生/蒸しかまぼこ/ 豚ひき肉/全粒 国産 黄大豆 ゆで	白米/アマランサス/サブリ米/ 大豆油/砂糖/はるさめ 普通はる さめ 乾/ごま油/コッペパン/薄 力粉/パン粉 乾燥	長ねぎ/ふのり 素干し/にんじん /にら/乾しいたけ/乾燥わかめ 素干し 水戻し/もやし/たまねぎ /にんにく	468 20.7 15.9
4 木	牛乳	麦ごはん 大根のみそ汁 ○魚の香草焼き 小松菜サラダ バナナ	ストロベリームース きなこせんべい 牛乳	普通牛乳/絹ごし豆腐/煮干し/ まがれい/ベーコン/ゼラチン/ホ イップクリーム 乳脂肪/きな粉 脱皮大 豆 黄大豆	白米/押麦/サブリ米/オリーブ 油/ごま いる/砂糖/和三盆糖	だいこん/あさつき/にんにく/パ セリ 葉 生/こまつな/もやし/パ ナナ/いちご	480 22.6 17
5 金	牛乳	☆誕生日☆ ○七夕冷やしうどん ○天ぷら ○メロン	◎七夕クッキー 牛乳	普通牛乳/鶏卵/油揚げ 甘煮/ プレスハム/鶏肉 ささ身	干しうどん 乾/砂糖/調合油/天 ぶら粉/大豆油/無塩バター/ざ らめ糖 グラニュー糖/薄力粉	オクラ/ミニトマト 果実 生/かぼ ちゃ/メロン/にんじん 根 冷凍	459 18.3 21.3
6 土	牛乳	ごはん ひじきのみそ汁 肉野菜炒め ○さつま芋のレモン煮	メロンパン 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/豚肉 肩ロース/鶏卵	白米/サブリ米/大豆油/さつま いも/砂糖/ロールパン/マーガ リン/薄力粉	ひじき ほしひじき/こまつな/ キャベツ/にんじん/もやし/ピー マン/レモン 全果 生	492 16.4 17.2
8 月	牛乳	きびごはん 玉葱のみそ汁 ○鶏肉のトマト煮 キャベツのツナサラダ	クリームパン 牛乳	普通牛乳/油揚げ/煮干し/鶏肉 もも/まぐろ 缶詰 水煮	白米/きび/サブリ米/薄力粉/ なたね油/オリーブ油/サフラ ワー油 ハイオレイック	たまねぎ/湯通し塩蔵わかめ 塩抜 き/トマト/マッシュルーム 水煮缶 詰/トマトジュース 食塩添加/に んにく/にんじん/きゅうり/キャ ベツ	501 20 21.3
9 火	牛乳	あわごはん にらたま汁 さばの塩焼き ○なすのみそ炒め バナナ	◎切干ごはん チーズ 麦茶	普通牛乳/鶏卵/煮干し/まさば /豚ひき肉/油揚げ/プロセス チーズ	白米/あわ/サブリ米/砂糖/調 合油/ごま いる	にら/にんじん/なす/たまねぎ /ピーマン/バナナ/切干大根/ まこんぶ 素干し	507 20.5 16.6
10 水	牛乳	ハヤシライス 春雨サラダ オレンジ	ミニクレープ 牛乳	普通牛乳/豚肉 もも/プレスハム /鶏卵/ホイップクリーム 乳脂肪	白米/じゃがいも/大豆油/はる さめ 普通はるさめ 乾/砂糖/ごま 油/薄力粉	たまねぎ/にんじん/マッシュルー ム 水煮缶詰/きゅうり/もやし/ オレンジ	412 14.6 16.4
11 木	牛乳	食パン 野菜スープ ピザ風卵焼き グリーンサラダ すいか	◎ミルクサブレ 牛乳	普通牛乳/あさり缶/鶏卵/ペー コン/脱脂粉乳/パルメザンチー ズ	食パン/大豆油/砂糖/無塩パ ター/薄力粉	かぶ 葉/たまねぎ/パセリ 葉 生 /ピーマン/きゅうり/キャベツ/ ほうれん草/コーン 缶詰 ホール/ すいか 赤肉種 生	419 16.9 21.7
12 金	牛乳	アマランサスごはん なすのみそ汁 ○チキンカツ ブロッコリーツナサラダ	◎フルーツヨーグルト ミニ南部せんべい 麦茶	普通牛乳/生揚げ/煮干し/鶏肉 むね/まぐろ 缶詰 水煮/ヨーグル ト 全脂無糖	白米/アマランサス/サブリ米/ 薄力粉/パン粉 乾燥/大豆油/ 砂糖	なす/ブロッコリー/コーン 缶詰 ホール/バナナ/みかん缶/パイ ンアップル 缶詰/もも缶	441 17.9 16.7
13 土	牛乳	★お弁当の日★	バームクーヘン 牛乳	普通牛乳			166 6.1 10
16 火	牛乳	マーボー丼 ○なすのおかか和え すいか	◎じゃがちゃん 牛乳	普通牛乳/木綿豆腐/豚ひき肉 /かつお 加工品 かつお節	白米/サブリ米/ごま油/じゃが いも/ホットケーキミックス粉/砂 糖/なたね油	長ねぎ/にら/にんじん/生しい たけ/しょうが/にんにく/なす/ すいか 赤肉種 生	362 13.9 14.4

令和6年7月予定献立表 ※両面あり

3歳未満児 聖光こども園



夏の冷たい類

冷たい麺がおいしい季節になりました。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスに気を付けたいものです。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。給食では5日(金)の誕生日に、天の川や織り糸に見立てた冷たい「七夕冷やしうどん」を提供します。



お弁当作りのポイントとお願い

- ★お弁当の栄養バランス
つめる量はやや控えめにしてお食べられるくらいの量にします。ごはん、主菜、副菜の割合を同じくらいにすると、栄養的にもバランスが良くなります。
- ★気をつけたい食材等
①こんにやく(入れる場合は糸こんにやくで)や、キノコ類、海藻類などは、1cm程度まで小さくします。
②球形の食品(プチトマト、肉団子、ブドウなどの果物、チーズ、うずらの卵など)は吸い込みにより窒息の原因となるので避けて下さい。
③いか、エビ、貝など噛み切りにくい食材は3歳未満児は避けて下さい。
④器管・気管支に入りやすい豆・ナッツ類は全園児、避けて下さい。q
⑤つまようじ、ピック等は使用しないで下さい。
- ★食中毒を予防
・炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる ・おかずには十分に火を通す ・よく冷ましてからふたをする ・味は少し濃いめにする
・傷みややすい生食のものは避ける(生野菜、果物等) ・ゆかり(しそ)ふりかけ、種なし梅干し(種あり、カリカリ梅は誤飲の恐れあり禁止)を入れる ・抗菌シートをのせる



	間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子を よくする	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	
17	水	牛乳	麦ごはん いんげんのみそ汁 ○カレイの唐揚げ 和風サラダ バナナ	◎トマトとツナの冷製パスタ 麦茶	普通牛乳/油揚げ/煮干し/まが れい/まぐろ 缶詰 油漬/かつお 節	白米/押麦/サブリ米/薄力粉/ 片栗粉/大豆油/マカロニ・スパ ゲッティ/オリーブ油	いんげん/たまねぎ/しょうが/だ いこん/きゅうり/にんじん/バナ ナ/トマト/にんにく/パセリ 葉 生	486 20.4 16.6
18	木	牛乳	ごはん ほうれん草のみそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	南瓜プリン クラッカーサンド 牛乳	普通牛乳/煮干し/生揚げ/豚ひ き肉/鶏卵/プレスハム/クリ ム 乳脂肪/ホイップクリーム 乳脂肪	白米/サブリ米/パン粉 生/じゃ がいも/砂糖	ほうれん草/長ねぎ/にんじん/ たまねぎ/きゅうり/コーン 缶詰 ホール/かぼちゃ/てんぐさ 寒天/ いちご ジェム 高糖度/みかん缶	490 19.3 23
19	金	牛乳	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉の照焼き ゴマ酢和え	ビスコ こめ棒 ラムネ 牛乳	普通牛乳/煮干し/油揚げ/鶏肉 もも/加糖練乳	白米/サブリ米/ごま いり/砂糖	キャベツ/ぶなしめじ/ほうれん草 /にんじん/もやし	483 18.8 21.7
20	土	牛乳	ごはん ブロッコリースープ チキンソテー 大根サラダ	サブレ せんべい 牛乳	普通牛乳/鶏肉 もも	白米/サブリ米/バター	たまねぎ/ぶなしめじ/ブロッコ リー/にんじん/マッシュルーム 水煮缶詰/だいこん/キャベツ/ コーン 缶詰 ホール	452 16.3 18.5
22	月	牛乳	きびごはん 豚汁 ほっけ焼き ○夕顔の炒め物 オレンジ	マーラーカオ 牛乳	普通牛乳/豚肉 もも/煮干し/ ほっけ/豚ひき肉/鶏卵/脱脂粉 乳	白米/きび/サブリ米/こんにやく 精粉/大豆油/砂糖/薄力粉/ 車糖 三温糖	にんじん/だいこん/ごぼう/ぶな しめじ/とうがん 果実 生/ピーマ ン/オレンジ	507 20.7 18.8
23	火	牛乳	ロールパン じゃがたまスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き スパゲッティサラダ	◎パインゼリー クッキー 牛乳	普通牛乳/鶏卵/鶏肉 もも/プレ スハム	ロールパン/じゃがいも/マカロ ニ・スパゲッティ/砂糖	みずかけな 葉生/葉ねぎ 葉生 /にんじん/きゅうり/パインアップル 缶詰/パインアップル 濃縮還元ジュース /てんぐさ 寒天	489 18.9 27.9
24	水	牛乳	アマランサスごはん じゃが芋のみそ汁 骨太卵焼き ささみの和え物 すいか	プチコロ 牛乳	普通牛乳/煮干し/鶏卵/しらす 干し 微乾燥品/成鶏肉 ささ身 生	白米/アマランサス/サブリ米/ じゃがいも/砂糖/なたね油/ご ま 乾/ごま油/クロワッサン	カットわかめ/ひじき ほしひじき/ にんじん/絹さや/きゅうり/キャ ベツ/もやし/すいか 赤肉種 生	511 20 21.5
25	木	牛乳	あわごはん キャベツのみそ汁 鮭のごまみそ焼き 切干大根と胡瓜のごま和え バナナ	◎塩やきそば チーズ 麦茶	普通牛乳/たいせいようさけ 養殖 皮付 生/鶏肉 もも/プロセスチ ーズ	白米/あわ/サブリ米/板ふ/ご ま 乾/砂糖/ごま いり/蒸し中華 麺/大豆油	キャベツ/にんじん/切干大根/ きゅうり/バナナ/きくらげ 乾	479 19.3 17.4
26	金	牛乳	ひき肉カレーライス フレンチサラダ ぶどう	ミニベルギーワッフル 牛乳	普通牛乳/豚ひき肉/かに風味か まぼこ	白米/サブリ米/じゃがいも/大 豆油/砂糖	たまねぎ/にんじん/キャベツ/ きゅうり/スイートコーン 未熟種子 穂軸 つき 冷凍/ぶどう	448 13.6 17.8
27	土	牛乳	ごはん コンソメスープ 焼肉風炒め ブロッコリーのおかか和え	リングドーナツ 牛乳	普通牛乳/豚肉 もも/かつお 加 工品 かつお節	白米/サブリ米/じゃがいも/大 豆油	にんじん/ぶなしめじ/キャベツ/ たまねぎ/ブロッコリー	428 19 14.6
29	月	牛乳	アマランサスごはん ○ごま入りコーンスープ 鶏のやわらか焼 キャベツとしらすの和え物	◎夏みかんゼリー 揚げせんべい 牛乳	普通牛乳/鶏卵/鶏肉 もも/しら す干し 微乾燥品	白米/アマランサス/サブリ米/ ごま いり/砂糖/大豆油	にんじん/たまねぎ/乾しいたけ /スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/あ さつき/キャベツ/きゅうり/なつ みかん缶/てんぐさ 寒天	460 19 16.8
30	火	牛乳	麦ごはん なめこのみそ汁 さばの西京焼き じゃが芋と鶏肉の煮つけ	とうもろこし 牛乳	普通牛乳/煮干し/木綿豆腐/ま さば/鶏肉 もも/油揚げ	白米/押麦/サブリ米/砂糖/ じゃがいも	なめこ/長ねぎ/にんじん/いん げん/スイートコーン 未熟種子 生	476 22.6 17.3
31	水	牛乳	きびごはん かぶのみそ汁 鶏のつくね焼き ○パプリカと春雨のベーコン ソテー バナナ	◎ほうれんそうマフィン 牛乳	普通牛乳/煮干し/鶏ひき肉 生 /鶏卵/ベーコン	白米/きび/サブリ米/パン粉 乾 燥/大豆油/砂糖/片栗粉/は るさめ 普通はるさめ 乾/ごま油/ ごま いり/ホットケーキミックス粉 /バター	かぶ/たまねぎ/根みつば/赤 ピーマン 果実 生/黄ピーマン 果 実 生/ピーマン/もやし/しょうが /バナナ/ほうれん草	551 18.2 22.2