



こんだてひょう (2023/7がつ)

品川学藝保育園

日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材	日にち	朝おやつ	昼食	おやつ	主な食材
月 10 24	牛乳 	ごはん 照り焼き豆腐バーグ 青海苔ナムル 茄子のみそ汁 麦茶	冷やし納豆うどん すいか 牛乳	干しうどん パン粉 乾燥 精白米 ジャがいもでん粉 木綿豆腐 納豆 水菜 たまねぎ なす にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし すいか 干しいたけ あおのり こんぶ 水 煮干し 削り節 豚ひき肉 鶏もも肉 牛乳 ごま油 サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	月 10 31	牛乳	ごはん タンドリーチキン 茄子のみそ炒め 春雨スープ 麦茶	にらチヂミ 茹で枝豆 バナナ 牛乳	薄力粉 精白米 ジャがいもでん粉 はるさめ 上白糖 炒りごま えだまめ 水菜 たけのこ水 煮 たまねぎ なす にら にんじん にんにく ねぎ 青ピーマン パナナ 水 削り節 ツナ油漬・フルク・ライト 豚もも肉 鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 酒 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 白みそ カレー粉
火 11 25	牛乳 	ロールパン パインチキン 海藻サラダ ホワイトシチュー 麦茶	おかか焼きおにぎり オレンジ 牛乳	薄力粉 ロールパン 精白米 ジャがいも 上白糖 炒りごま きゅうり こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう オレンジ パインアップル缶詰 干ひじき 乾燥わかめ 水 かつお節 豚もも肉 鶏もも肉 牛乳 サラダ油 バター 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢	火 11 18	牛乳	おかかの塩ふりかけごはん 鮭の和風マヨネーズ焼き 冬瓜のそぼろあん きゃべつのみそ汁 麦茶	ココアちんすこう すいか 牛乳	薄力粉 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 炒りごま キャベツ しょうが たまねぎ とうがに にんじん 黄ピーマン ほうれんそう すいか えのきたけ あおのり 水 煮干し かつお節 削り節 さけ 鶏ひき肉 牛乳 サラダ油 酒 ココア 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 マヨネーズ 白みそ
水 12 26	牛乳	ポークチャップ スパゲティ 青梗菜としらすの華風和え コンスープ 麦茶	メイプル バターサンド バナナ 牛乳	薄力粉 食パン スパゲッティ乾 ジャがいもでん粉 上白糖 メープルシロップ 炒りごま きゅうり たまねぎ チンゲンサイ スイートコーン缶・クリーム ホールトマト にんじん にんにく はくさい パナナ マッシュルーム水 煮 水 しらす 干し 削り節 豚もも肉 ベーコン 牛乳 ごま油 サラダ油 バター マーガリン 酒 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトケチャップ パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	水 12 19	牛乳	かやくごはん 豆腐とツナのチャンプルー さつまいものレモン煮 なめこの味噌汁 麦茶 	マカロニナポリタン メロン 牛乳	マカロニ乾 観世ふ 精白米 さつまいも 上白糖 木綿豆腐 油揚げ だいこん たまねぎ にら にんじん 青ピーマン もやし 干しぶどう メロン レモン・果汁 干しいたけ なめこ 水 煮干し かつお節 削り節 ツナ油漬・フルク・ライト ベーコン 鶏ひき肉 牛乳 パルメザンチーズ サラダ油 酒 本みりん 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ 白みそ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
木 13 27	牛乳	ごはん さわらの彩り焼き かぼちゃのいとこ煮 五目汁 麦茶	きらきら フルーツ寒天 カットチーズ メロン 牛乳	精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 あずきゆで小豆缶詰 かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん ねぎ 青ピーマン みかん缶詰 パインアップル缶詰 メロン りんごジュース 干しいたけ 寒天 水 削り節 さわら 鶏もも肉 牛乳 プロセスチーズ サラダ油 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 白みそ	木 13 20	牛乳	マーガリンサンド かれないの ラビコットソースかけ ブロッコリーのマヨサラダ 白菜のスープ 麦茶	きな粉おはぎ オレンジ 牛乳 	薄力粉 食パン 精白米 上白糖 きな粉・黄キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ にんじん はくさい 赤ピーマン ブロッコリー オレンジ 水 削り節 かれない ロースハム 牛乳 サラダ油 マーガリン 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢 マヨネーズ スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル
金 14 28	牛乳	ドライカレー フレンチ コールスローサラダ 豆腐の中華風スープ 麦茶	ソーセージマフィン バナナ 牛乳	アメリカ粉・粉・粉用 精白米 ジャがいもでん粉 上白糖 だいず水漬缶 絹ごし豆腐 トウモロコシ 生 キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく 青ピーマン パナナ えのきたけ 水 削り節 豚ひき肉 ウィンナー 卵 牛乳 プロセスチーズ ごま油 サラダ油 バター 麦茶 ウスターソース こいくちしょうゆ 食塩 酢 トマトケチャップ カレー粉 パセリ・乾 スイートコーン缶詰ホールカーネルスタイル	金 14 21	牛乳 	ごはん 豚肉の アップルトマトソース焼き ほうれんそうのおかか和え かぼちゃのみそ汁 麦茶	シュガー揚げパン すいか 牛乳 	薄力粉 ロールパン 精白米 上白糖 いんげんまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし すいか りんご 干ひじき 水 煮干し かつお節 削り節 豚もも肉 牛乳 パルメザンチーズ サラダ油 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 トマトケチャップ 白みそ
土 15 29	牛乳	ぎょうざ風 あんかけやきそば 大根とツナの炒め煮 もやしのスープ 麦茶	みたらしトースト みかんヨーグルト 牛乳 	食パン 蒸し中華めん ジャがいもでん粉 上白糖 炒りごま キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にら にんじん にんにく ねぎ もやし みかん缶詰 しめじ 水 削り節 ツナ油漬・フルク・ライト 豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 ごま油 サラダ油 バター 酒 本みりん 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 酢	土 15 22	牛乳	焼きうどん ポテトのチーズ焼き わかめスープ 麦茶	バナナカップケーキ ピーチヨーグルト 牛乳	アメリカ粉・粉・粉用 干しうどん ジャがいも 上白糖 炒りごま キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ パナナ 干しぶどう 白桃缶詰 乾燥わかめ 水 かつお節 削り節 豚もも肉 ベーコン 牛乳 ヨーグルト・全脂無糖 プロセスチーズ ごま油 サラダ油 バター 麦茶 こいくちしょうゆ 食塩 パセリ・乾

仕入れの都合により献立を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

●今月の平均栄養量(乳児食) エネルギー: 461cal/たんぱく質: 18.4g



◆ミニ給食だより◆

日増しに暑くなってきました。保育園ではそんな暑さに負けない子どもたちの元気いっぱい姿がみられます。気温が上がるこの時期は身体が暑さに慣れていないため熱中症が多く発生します。暑さで食欲が湧きにくい日もあると思いますが、しっかり食事をし栄養を摂るように心掛けましょう。またこまめに水分補給を行い、熱中症や夏バテを防ぎ、楽しい夏のイベントを楽しみましょう♪

『夏本番! 汗をかいたら水分補給!!』

乳幼児の身体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適した飲み物は水または麦茶です。イオン飲料は塩分の摂り過ぎになることがあるので、摂り方には気を付けましょう。またジュースは糖分が多く、満腹感もあるため、食事を食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう!



