

平成 29 年 7 月 分 給 食 献 立 表



社会福祉法人 和会  
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)  
保育所 エネルギー 520キロカロリー 475キロカロリー  
蛋白質 20.0g 16.0g  
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日 曜	朝 献 立 名	お や つ (3歳未満) 材 料	お 昼 献 立 名	お 昼 材 料	お 夕 献 立 名	お 夕 材 料
1 土	おかし 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	ポークケチャップ けんちん汁 ごはん くだもの	豚肉 20 玉ねぎ 30 ピーマン 5 人参 10 油 1 塩 ケチャップ 4 ウスターソース 2 マヨネーズ 2 キャベツ 20 きゅうり 10 ごぼう 10 干し椎茸 1 人参 5 里芋 30 こんにゃく 10 豆腐 15 煮干し 2 しょうゆ 4 白米 40 果物 50	マーラーカオ お茶	薄力粉 20 砂糖 13 卵 10 重曹 ベーキングパウダー 1 しょうゆ 1 練乳 4 油 7 牛乳 7
2 日						
3 月	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	冷やしきつねうどん さつまいものそぼろ煮 くだもの	うどん 48 うすあげ 15 砂糖 1 しょうゆ 1 みりん 20 わかめ 1 かまぼこ 5 小葱 5 煮干し 1 しょうゆ 1 みりん 2 さつまいも 40 鶏ミンチ 8 グリンピース 5 砂糖 1 しょうゆ 2 果物 50	クッキー 牛乳	小麦粉 20 砂糖 5 バター 7 卵 5 牛乳 200
4 火	ジャムサンド 牛乳	ロールパン 20 ジャム 3 牛乳 80	ししやも南蛮 五目煮 ごはん くだもの	ししやも 50 片栗粉 5 油 5 玉ねぎ 40 人参 10 きゅうり 10 トマト 30 砂糖 4 しょうゆ 2 酢 5 水煮大豆 20 こんにゃく 10 ごぼう 10 人参 10 インゲン豆 5 ちくわ 5 油 1 砂糖 2 しょうゆ 3 酒 1 白米 40 果物 50	バナナケーキ 牛乳	ミックス粉 20 バター 5 卵 10 牛乳 10 バナナ 15 牛乳 200
5 水	ヨーグルト	ヨーグルト 50 果物 30	鶏のピザ焼 野菜スープ ごはん くだもの	鶏肉 40 塩 玉ねぎ 25 しめじ 10 人参 10 ピーマン 5 ケチャップ 6 チーズ 10 キャベツ 20 玉ねぎ 20 人参 10 じゃがいも 30 パセリ 1 コンソメ 1 白米 40 果物 50	磯辺もち 牛乳	やわみ 30 しょうゆ 2 砂糖 2 のり 牛乳 200
6 木	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	筑前煮 千草和え ごはん くだもの	鶏肉 20 ごぼう 15 干し椎茸 1 たけのこ 15 里芋 30 こんにゃく 10 人参 15 枝豆 5 油 1 砂糖 2 しょうゆ 4 ほうれん草 20 もやし 30 人参 10 イカ 10 うすあげ 5 ごま 1 砂糖 1 しょうゆ 2 酢 1 ごま油 1 白米 40 果物 50	小倉クリームサンド 牛乳	ロールパン 20 小倉缶 7 ホイップクリーム 3 牛乳 200
7 金	おかし 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	そぼろ丼 そうめん汁 くだもの	白米 40 鶏ミンチ 20 生姜 1 砂糖 2 しょうゆ 3 酒 1 オクラ 20 卵 20 塩 砂糖 1 そうめん 6 コーン 5 人参 10 煮干し 2 しょうゆ 4 果物 50	七夕ゼリー	ゼリー粉 8
8 土	枝豆 牛乳	枝豆 10 牛乳 80	カレーサンドパン トマトサラダ くだもの	パン 40 豚ミンチ 20 人参 10 玉ねぎ 20 コーン 5 油 1 パン粉 1 ケチャップ 3 カレールウ 4 ブロッコリー 20 ウインナー 10 トマト 30 きゅうり 10 大根 20 わかめ 2 酢 2 砂糖 1 しょうゆ 2 ごま油 1 果物 50	じゃこしそごはん お茶	白米 40 ちりめんじゃこ 5 青じそ 2 塩
9 日						
10 月	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	ひじき入りミートローフ 切干大根サラダ ごはん くだもの	鶏ミンチ 20 豆腐 10 玉ねぎ 20 人参 10 インゲン豆 5 ひじき 2 卵 5 パン粉 3 塩 酒 1 しょうゆ 1 みそ 2 砂糖 1 じゃがいも 40 塩 スキムミルク 5 牛乳 10 パセリ 1 ミニトマト 20 切干大根 40 キャベツ 25 人参 10 ちくわ 5 しょうゆ 1 砂糖 2 酢 3 白米 40 果物 50	冷やしぜんざい お茶	やわみ 20 小豆 20 砂糖 15 塩
11 火	ゆでいも 牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	かぼちゃのさつぱり煮 ナスのみそ汁 ごはん くだもの	鶏肉 20 かぼちゃ 60 玉ねぎ 25 片栗粉 5 油 5 レモン汁 2 しょうゆ 2 砂糖 2 ごま油 1 絹さや 10 なす 20 うすあげ 5 玉ねぎ 5 人参 5 わかめ 1 ねぎ 5 煮干し 2 みそ 4 白米 40 果物 50	ツナトースト 牛乳	食パン 20 ツナ 10 ピザソース 3 チーズ 10 パセリ 5 牛乳 200
12 水	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 10 牛乳 80	<p>給食研修会があります。 お弁当をお願いします。</p>		おかし 牛乳	お菓子 20 牛乳 200
13 木	パン 牛乳	パン 20 牛乳 80	冷やし中華 根菜きんぴら くだもの	中華麺 40 卵 20 ハム 15 えび 15 きゅうり 20 もやし 20 トマト 30 酢 6 砂糖 5 しょうゆ 5 ごま油 2 中華の素 1 ごぼう 20 れんこん 20 人参 10 ピーマン 5 黒ゴマ 1 油 1 砂糖 2 しょうゆ 3 果物 50	わらびもち 牛乳	わらびもち 50 きな粉 15 黒蜜 3 牛乳 200
14 金	くだもの 牛乳	果物 50 牛乳 80	☆魚のつかみどり☆ ニジマスの塩焼き ビタミンスープ ごはん くだもの	魚 70 塩 枝豆 20 ミニトマト 20 玉ねぎ 15 人参 20 かぼちゃ 20 スキムミルク 20 牛乳 80 コンソメ 1 生クリーム 3 パセリ 1 白米 40 果物 50	かき氷	かき氷 50 みかん缶 5
15 土	カットケーキ 牛乳	ミックス粉 20 牛乳 15 バター 3 牛乳 80	豚肉とじゃがいもの煮物 きゅうりの酢の物 ごはん くだもの	豚肉 20 生姜 1 じゃがいも 60 人参 15 玉ねぎ 20 たけのこ 10 干し椎茸 1 インゲン豆 5 油 1 酒 1 しょうゆ 3 砂糖 2 オイスターソース 1 片栗粉 1 しらす干し 10 きゅうり 10 キャベツ 30 人参 10 砂糖 2 酢 2 レモン汁 1 ごま油 1 白米 40 果物 50	梅うどん お茶	うどん 24 つゆ 5 ねぎ 5 梅干し 3
16 日						
17 月						
18 火	ヨーグルト	ヨーグルト 50 果物 30 フルーツソース 3	マーボー丼 春雨スープ くだもの	豚ミンチ 20 豆腐 50 生姜 1 ニンニク 1 玉ねぎ 20 干し椎茸 1 人参 15 ねぎ 5 ごま油 1 砂糖 2 しょうゆ 2 さつまいも 4 片栗粉 1 白米 40 えび 10 わかめ 1 人参 5 玉ねぎ 10 きくらげ 1 鶏がらスープ 1 しょうゆ 2 春雨 16 果物 50	ウインナードック 牛乳	ロールパン 20 ウインナー 5 キャベツ 10 ケチャップ 2 牛乳 200
19 水	ゼリー	ゼリー粉 4	ひじきの炒り煮 かぼちゃのみそ汁 ごはん くだもの	肉 20 ひじき 2 切干大根 48 人参 15 ごぼう 20 こんにゃく 10 干し椎茸 1 うすあげ 5 あげみ 5 酒 1 しょうゆ 3 砂糖 2 みりん 1 油 1 じゃがいも 20 かぼちゃ 20 えのき 10 玉ねぎ 15 人参 10 ねぎ 5 みそ 4 煮干し 2 白米 40 果物 50	カステラ風ケーキ 牛乳	カステラミックス 20 バター 5 卵 10 ベーキングパウダー 1 牛乳 10 グラニュー糖 8 牛乳 200
20 木	おかし 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	お誕生給食 ロコモコ さつぱりスープ フルーツ	白米 40 合挽き肉 20 玉ねぎ 20 人参 10 ピーマン 5 豆腐 15 卵 5 パン粉 5 ナツメグ 塩 ケチャップ 4 ソース 2 みりん 1 砂糖 1 卵 35 サラダ菜 5 きゅうり 10 キャベツ 20 トマト 20 マヨネーズ 3 豆腐 20 人参 10 オクラ 8 煮干し 2 しょうゆ 4 果物 50	ヨーグルト	カップヨーグルト 90

日	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご はん		お や つ		
曜	献立名	材 料	献 立 名	材 料	料	献 立 名	材 料		
21	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	魚のマヨネーズ焼き もやしの和え物 ごはん くだもの	魚 50 白ワイン 2 塩 パン粉 2 粉チーズ 3 青のり きゅうり 10 人参 10 青じそ 2 しょうゆ 1 ごま 1 ごま油 1	玉ねぎ 30 干しシイタケ 1 マヨネーズ 5 トマト 20 ブロッコリー 20 もやし 30 ハム 5 砂糖 2 酢 4 白米 40 果物 50	とうもろこし 牛乳	とうもろこし 50  牛乳 200		
22	ジャムサンド牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	ジャーマンオムレツ マカロニスープ ごはん くだもの	卵 40 ベーコン 10 ジャがいも 40 玉ねぎ 20 油 1 塩 きゅうり 20 浅漬けの素 1 マカロニ 7 パセリ 1 コンソメ 1 白米 40	人参 10 ピーマン 5 スキムミルク 10 マヨネーズ 2 ケチャップ 5 玉ねぎ 20 しめじ 10 人参 10 果物 50	プリン	牛乳 80 プリン粉 8		
23	日								
24	丸ぼーろ牛乳	丸ぼーろ 10 牛乳 80	カレーライス 拌三絲 くだもの	白米 50 肉 20 にんにく 1 人参 15 トマト 20 グリンピース 5 人参 10 きゅうり 20 卵 10 しょうゆ 1 ごま油 1 酢 4	玉ねぎ 20 なす 15 ジャがいも 60 スキムミルク 10 カレールウ 8 春雨 16 ハム 5 わかめ 1 砂糖 3 果物 50	フルーツ杏仁	牛乳 50 粉寒天 生クリーム 5 黄桃缶 10 パイナップル缶 10 みかん缶 20 砂糖 5	粉寒天 4 砂糖 4 黄桃缶 10 みかん缶 20	
25	ゆで芋牛乳	さつまいも 50 牛乳 80	冷しゃぶサラダ レバーの甘辛炒め ごはん くだもの	豚しゃぶ肉 30 レタス 15 きゅうり 10 ドレッシング 8 鶏レバー 25 生姜 1 みりん 2 人参 10 しめじ 5 果物 50	オクラ 10 人参 10 カイワレ大根 5 砂糖 2 しょうゆ 2 酒 1 油 1 白米 40	きなこだんご 牛乳	やわみ 30 きな粉 15 砂糖 5 塩	牛乳 200	
26	スティックパン牛乳	スティックパン 30 牛乳 80	魚のトマトソース ポテトサラダ ごはん くだもの	魚 40 片栗粉 5 油 5 トマト缶 10 グリンピース 5 コンソメ 1 人参 5 ハム 5 きゅうり 20 サラダ菜 5 白米 40 果物 50	にんにく 1 玉ねぎ 30 トマト 10 ケチャップ 2 白ワイン 2 ジャがいも 50 卵 10 チーズ 10 マヨネーズ 5	アイスクリーム	アイスクリーム 90		
27	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	五目そうめん 煮豆 くだもの	そうめん 44 鶏肉 20 干しシイタケ 1 きゅうり 20 卵 20 トマト 20 砂糖 6 塩 果物 50	砂糖 1 しょうゆ 2 えび 15 人参 15 つゆ 5 金時豆 20 果物 50	やきいも 牛乳	さつまいも 80	牛乳 200	
28	チーズ牛乳	チーズ 10 牛乳 80	照り焼きハンバーガー クリームスープ くだもの	バーガーパン 40 マヨネーズ 3 鶏肉 30 酒 1 みりん 2 キャベツ 20 ジャがいも 30 チンゲン菜 10 しめじ 10 果物 50	生姜 1 砂糖 1 しょうゆ 2 きゅうり 10 玉ねぎ 20 人参 10 牛乳 50 スキムミルク 20 コンソメ 1	枝豆ごはん お茶	白米 40 枝豆 10 コーン 5 塩		
29	プリン	プリン粉 4 牛乳 40	ちらし鮭すし はんぺんのお吸い物 くだもの	白米 40 鮭 20 卵 15 酢 5 塩 大葉 5 はんぺん 5 わかめ 1 ねぎ 5 煮干し 2 しょうゆ 3	きゅうり 20 白ごま 1 砂糖 3 人参 10 えのき 10 果物 50	カナッペ お茶	クラッカー 10 ホイップクリーム 5 果物 20 ジャム 5		
30	日								
31	くだもの牛乳	果物 50 牛乳 80	里芋のごまみそ煮 ニラ玉スープ ごはん くだもの	鶏肉 20 厚揚げ 40 里芋 40 ごぼう 10 生姜 1 砂糖 2 油 1 ニラ 5 卵 10 玉ねぎ 20 しょうゆ 2 片栗粉 1 白米 40	こんにゃく 15 人参 15 たけのこ 10 しょうゆ 2 みそ 3 ごま 1 しめじ 10 鶏がらスープ 1 果物 50	ココアトースト 牛乳	食パン 20 ココアパウダー 1 グラニュー糖 2 マーガリン 2	牛乳 200	



体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

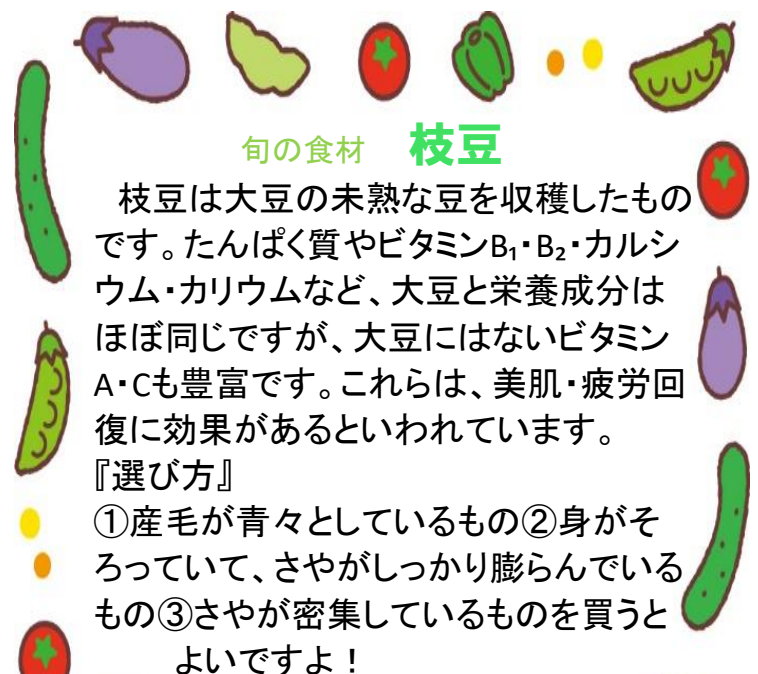
《体内の水のはたらき》

- ☆体温の調節
- ☆栄養の吸収・運搬
- ☆食物の消化
- ☆老廃物の排泄
- ☆呼吸

体全体の水分量の割合は、大人よりも子どもの方が多いのですが、子どもの方が身体活動等、代謝が盛んなため大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体を冷やすために、汗として体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

《水分補給のポイント》

- ☆がぶ飲みせず、ゆっくり飲みましょう。
- ☆牛乳やジュースは消化に時間がかかるのでお茶や水が好ましいです。
- ☆冷やしすぎに注意しましょう。
- ☆こまめに水分摂取しましょう。



枝豆は大豆の未熟な豆を収穫したものです。たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>・カルシウム・カリウムなど、大豆と栄養成分はほぼ同じですが、大豆にはないビタミンA・Cも豊富です。これらは、美肌・疲労回復に効果があるといわれています。

『選び方』

- ①産毛が青々としているもの
- ②身がそろっていて、さやがしっかり膨らんでいるもの
- ③さやが密集しているものを買おうとよいですよ！

お弁当のおかずにも、暑いシュワシュワな飲み物にも合う食材ですね。

