

2018年07月

献立表

金町保育園(2回食)

日/月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 16 月	全粥60g 豆腐の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 みそ汁(大根)	米、焼ふ、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、有機醤油	全粥60g 焼き麩のトマト煮 きゅうり煮	エネルギー 204 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 2.0 g カルシウム 73 mg
03 17 火	全粥60g 野菜と麩の煮物 人参ときゅうりの煮物 みそ汁(キャベツ)	米、焼ふ、片栗粉、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、はくさい	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥60g 煮魚 かぼちゃの甘煮	エネルギー 213 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 60 mg
04 18 水	全粥60g 煮魚 人参とキャベツの煮物 みそ汁(小松菜)	米、焼ふ、砂糖	かれい、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥60g 大根と麩の煮物 ゆで野菜	エネルギー 165 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 1.1 g カルシウム 67 g
05 19 木	全粥60g 麩のトマト煮 茹でブロッコリー 野菜スープ	米、片栗粉、焼ふ	木綿豆腐、無添加味噌	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマト、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐の味噌煮 小松菜の煮浸し	エネルギー 155 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.4 g カルシウム 92 mg
06 金	全粥60g カレイの煮付け トマト ポテトスープ	米、じゃがいも	かれい、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、だいこん、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g 納豆とブロッコリーの和え物 きゅうり煮	エネルギー 196 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 2.4 g カルシウム 57 mg
07 21 土	全粥60g 麩の味噌煮 じゃが芋煮 すまし汁(ほうれん草)	さつまいも、じゃがいも、米、焼ふ、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐の炒り煮 さつまいもの甘煮	エネルギー 232 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.9 g カルシウム 61 mg
09 23 月	全粥60g 豆腐と青菜のとりみ煮 キャベツと人参の煮物 みそ汁(大根)	米、片栗粉、焼ふ	木綿豆腐、たら、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥60g 煮魚 ゆで野菜(ブロッコリー)	エネルギー 192 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 74 mg
10 24 火	全粥60g 大根としらすの煮物 じゃが芋煮 みそ汁(青菜)	じゃがいも、米、片栗粉	しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、はくさい、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥60g 小松菜としらすの煮物 キャベツと人参煮	エネルギー 195 kcal たんぱく質 10.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 129 mg
11 25 水	全粥60g カレイの煮付け 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、にんじん	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g ほうれん草の納豆あえ じゃがいも煮	エネルギー 207 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 2.9 g カルシウム 59 mg
12 26 木	全粥60g しらすとじゃが芋の煮物 いんげんと人参煮 すまし汁(焼き麩)	じゃがいも、米、焼ふ、砂糖	しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g 麩と野菜の含め煮 青のりポテト	エネルギー 214 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 1.0 g カルシウム 56 mg
13 27 金	全粥60g 煮魚 キャベツ煮 みそ汁(さつまい)	米、さつまいも、片栗粉	木綿豆腐、かれい、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、はくさい、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	全粥60g 豆腐と青菜のとりみ煮 大根と人参煮	エネルギー 213 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 2.3 g カルシウム 82 mg
14 28 土	全粥60g 麩の煮物 さつまいの煮物 みそ汁(キャベツ)	さつまいも、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥60g じゃが芋としらす煮 きゅうり煮	エネルギー 204 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.9 g カルシウム 62 mg
20 31 金	全粥60g 豆腐の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、片栗粉、砂糖、じゃがいも	絹ごし豆腐、しらす干し、無添加味噌	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、小松菜	かつおだし汁、食塩、しょうゆ、有機醤油	全粥60g しらすと玉ねぎの煮物 きゅうり煮	エネルギー 205 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 85 mg

夏本番です。水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。

プールやレジャーなどこどもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。

夜更かししないように体調管理に気をつけてください。

夏バテ予防のポイント

- ・早寝早起きで毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- ・朝ご飯を食べましょう。
- ・タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分に取ります。