

令和4年7月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	10時のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	11 25	乳酸飲料 菓子	ご飯 鮭のみそ焼き 野菜のおかか和え なすのみそ汁 果物	牛乳 ★マドレーヌ	米 砂糖 小麦粉 バター	鮭 削り節 牛乳 卵	ブロッコリー 人参 もやし なす 玉ねぎ グレープフルーツ	548 21.4 13.1 1.6	570 23.1 15.2 1.8
火	12 26	牛乳 果物	冷やし中華 カラフルサラダ じゃが芋の煮物	牛乳 ★ミアリカントッパ	中華めん 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ハム 卵 魚肉ソーセージ かまゆと鉄分の多い味噌	きゅうり しょうが いんげん 人参 キャベツ コーン (缶)	552 22.1 20.2 3.4	573 23.1 20.5 4.1
水	13 27	ヨーグルト	ハヤシライス 春雨サラダ とうがんのチキンスープ 果物	牛乳 ★フルーツ みつめ風	米 油 バター 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 黒砂糖 甘納豆	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 小松菜 冬瓜 すいか 粉寒天 パイ (缶) みかん (缶)	592 20.1 11.5 2.4	624 20.2 11.9 3.2
木	14 28	牛乳 菓子	バターロール はんぺんフライ マカロニサラダ コンソメスープ	麦茶 ★鮭わかめ おにぎり	バターロール 小麦粉 パン粉 油 マカロニ 米 マヨネーズ かりごま	はんぺん 卵 鮭フレーク	きゅうり ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ 炊き込みわかめ	551 19.1 20.0 1.9	593 20.5 19.5 2.6
金	1	オレンジ果汁 菓子	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 人参の甘煮 小松菜のさっぱり和え キャベツと玉ねぎのみそ汁 果物	牛乳 ★フライドポテト	米 塩こうじ 砂糖 ごま油 すりごま じゃが芋 油	鶏肉 牛乳	人参 小松菜 もやし キャベツ 玉ねぎ バナナ	561 19.5 18.6 1.1	606 22.5 22.3 1.3
	15	オレンジ果汁 菓子	【お楽しみ給食】ハンバーガー キャラクターポテト 夏野菜サラダ コーンクリームスープ 果物	牛乳 ★デコレーション ホットケーキ	パン粉 砂糖 油 小麦粉	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 生クリーム	キャベツ 玉ねぎ きゅうり いんげん トマト コーン (缶) 玉ねぎ コーンクリーム (缶) グレープフルーツ	544 18.8 19.1 2.4	644 23.8 24.0 3.2
	29	ぶどう果汁 菓子	おくらごはん なすと豚肉のみそ炒め キャベツの和え物 白菜と油揚げのスープ 果物	牛乳 ★アブリチョコンの ケーキ	米 ごま油 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	削り節 豚肉 油揚げ ツナ (缶) 牛乳 卵	オクラ 人参 なす 玉ねぎ ピーマン いんげん キャベツ 白菜 バナナ コーン (缶)	583 18.4 19.5 1.5	631 22.8 21.7 2.0
土	2 16	牛乳 菓子	わかめうどん 大根と人参の土佐煮 乳酸飲料	牛乳 菓子	ゆでうどん 砂糖	牛乳 鶏肉 削り節	人参 白菜 大根 いんげん	519 18.1 17.2 2.0	550 19.2 14.4 2.4
	30	牛乳 菓子	カレーミートスパゲティ トマトサラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	スパゲティ マーガリン 油 小麦粉	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 干しいたけ ピーマン トマト きゅうり キャベツ	555 20.2 20.8 1.4	650 23.3 21.6 1.9
月	4	牛乳 果物	ご飯 棒棒鶏 チャブチ えのきのみそ汁	牛乳 ★揚げ たこ焼き風	米 砂糖 すりごま 春雨 ごま油 小麦粉 油	鶏肉 豚ひき肉 卵 ゆでだこ	きゅうり もやし 人参 赤ピーマン 干しいたけ 黄ピーマン にんにく えのき 白菜 キャベツ 長ねぎ 青リ	588 26.0 17.6 1.9	618 27.9 17.1 2.2
火	5 19	乳酸飲料 菓子	冷やしたぬきうどん 南瓜と人参の煮物 果物	牛乳 ★マヨネーズ	ゆでうどん 小麦粉 油 砂糖 食パン マヨネーズ	卵 牛乳 ベーコン	ほうれん草 長ねぎ かぼちゃ 人参 グレープフルーツ コーン (缶) 玉ねぎ	564 16.5 16.6 2.2	567 18.7 20.3 2.8
水	6 20	ヨーグルト	ご飯 メカジキの磯辺揚げ 人参のごま和え 豆腐となめこのみそ汁 果物	牛乳 ★マカキきな粉	米 小麦粉 油 砂糖 すりごま マカロニ	メカジキ 卵 豆腐 牛乳 きな粉	青のり 人参 いんげん キャベツ なめこ バナナ	590 24.8 14.1 1.2	624 25.4 16.7 1.6
木	7	牛乳 菓子	【七夕メニュー】天の川ごはん 鮭とブロッコリーのマヨネーズ アップルサラダ オクラのスープ ビーチシロップデザート	麦茶 ★冷麦	米 油 砂糖 マヨネーズ そうめん	卵 豚ひき肉 生鮭 牛乳 かまぼこ	人参 きゅうり ブロッコリー キャベツ りんご オクラ 玉ねぎ ほうれん草 コーン (缶)	559 24.6 19.9 2.6	574 25.9 17.8 3.2
	21	牛乳 菓子	マカキシロップとブルーベリーソース キシュ風卵焼き さつま芋サラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ★炊き込みご飯	食パン マーガリン バター ブルーベリーソース さつま芋 マヨネーズ 米	卵 生クリーム 粉チーズ 鶏ひき肉 チーズ 鶏肉 油揚げ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり チンゲン菜 長ねぎ 人参 ごぼう きざみのり	536 18.0 23.7 2.0	586 19.8 23.6 2.8
金	8 22	りんご果汁 菓子	ご飯 青じそ巻きたたみカツ きゅうりの酢の物 しめじのみそ汁 果物	牛乳 ★そうめん チャンプルー	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 そうめん	豚肉 卵 牛乳 ベーコン	しその葉 きゅうり しめじ 小松菜 オレンジ 玉ねぎ 人参 ピーマン オクラ キャベツ	561 18.0 19.0 1.5	604 21.9 22.1 2.0
土	9 23	牛乳 菓子	タンメン 三色サラダ 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華めん ごま油 油 砂糖	牛乳 豚肉 なんと	人参 干しいたけ キャベツ もやし 白菜 長ねぎ ブロッコリー トマト	573 20.3 23.9 2.5	573 22.0 19.5 2.9



旬の夏野菜をたべよう

旬のものは栄養価が高くとてもおいしいです。
暑い夏には涼しくてあっさりした野菜が旬を迎えます

- 【ナス】
余分な熱を取り、血の巡りをよくします
 - 【ピーマン】
血液をさらさらにする
 - 【トマト】
水分をたっぷり含み、食欲増進。ビタミンCが豊富です
 - 【とうもろこし】
胃腸の調子を整える
 - 【きゅうり】
利尿作用・余分な熱・塩分を取り、
ほてった体を冷やしてくれます
- 夏に必要な栄養を摂ることで季節に対応した体作りが
できません。
ぜひ旬を意識した食生活を楽しんでみてください

* 7日は七夕メニューです。
* 15日はお楽しみ給食です。
給食・おやつからも年長のお楽しみ会を盛り上げていけるよう献立を考えました。

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	562	20.2	18.3	1.9
3歳以上児	598	22.2	19.0	2.4

※都合により献立を変更する場合があります。
※ ★印は手作りおやつです。