

令和4年 7月 給食献立表 富士わかば保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や油や糖になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	冷やし中華 ひじきの煮物 すいか	麦茶 夕焼けおむすび	ゆで中華めん、米、 砂糖、油、ごま油	卵、ハム、油揚げ、し らす干し	牛乳	
2	土	焼きうどん しょうゆ みそ汁 ひじきの煮物と玉ねぎのき バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、じゃがい も、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、白 みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、たまね ぎ、えのきたけ、にんじ ん、しいたけ、葉ねぎ	
4	月	ふりかけご飯 千草焼き 付け合わせ 胡瓜スティック キャベツとかにかまのこます	みそ汁 かぼちゃ ミニカップゼリー	牛乳 いちごジャムサンド	米、食パン、砂糖、 油、片栗粉、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、 かにかまぼこ、みそ、 油揚げ	
5	火	ごはん あじの酢漬け きんぴらごぼう みそ汁 ほうれん草としめじ	オレンジ	牛乳 あられ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、白みそ	
6	水	麦ごはん 夏野菜カレー コールスローサラダ フルーチェ いちご	麦茶 すいか ビスケット	米、砂糖、油、押麦	豚肉(もも)、牛乳、生 クリーム、ゼラチン	すいか、たまねぎ、かぼちゃ、 キャベツ、いちご、なす、にん じん、コーン缶、きゅうり、り んご、にんにく	
7	木	☆七夕献立の日☆ 星空そうめん 鶏のさっぱり煮 チーズ	ほうじ茶 七夕デザート	牛乳 かし	干しそうめん、砂糖	鶏もも肉、チーズ、カ ルピス、卵	
8	金	ごはん チンジャオロースー 南瓜の煮物 かきたま汁	すいか	牛乳 あげパン	米、ロールパン、油、 砂糖、グラニュー糖、 片栗粉、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、 卵、きな粉、豚ひき肉	
9	土	ナポリタン ポテトミルクスープ バナナ	牛乳 かし	牛乳 かし	スパゲティ、じゃがい も、油、砂糖、バター	牛乳、豆腐、豚肉(も も)、ウインナーソー セージ、粉チーズ	
11	月	ごはん ひりゅうず 三色おひたし みそしる 玉葱とえのき	すいか	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 油、メープルシロップ、 片栗粉、砂糖	牛乳、卵、ヨーグルト (無糖)、木綿豆腐、 みそ	
12	火	なすのミートソース ベーコンサラダ 豆腐スープ オレンジ	牛乳 かき	牛乳 かき	スパゲティ、油、砂 糖、小麦粉、じゃがい も	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、ベーコン、粉 チーズ	
13	水	☆信愛会メニューの日☆ ごはん 鶏ごぼうつくね 付け合わせ トマト	納豆サラダ みそ汁 ひじきの煮物と油揚げ	牛乳 かき	米、じゃがいも、油 麩、無塩バター、グラ ニュー糖、片栗粉、砂 糖	牛乳、鶏ひき肉、挽き わり納豆、白みそ、ツ ナ油漬、チーズ、油 揚げ	
14	木	ごはん いり鶏 小松菜サラダ みそ汁 なめこ豆腐	バナナ	牛乳 プチックキー	米、砂糖、マヨネ ーズ、油	牛乳、鶏もも肉、絹ご し豆腐、みそ、ベーコ ン	
15	金	ごはん 魚のパン粉焼き 付け合わせ ブロッコリー 一切干大根の煮物	みそ汁 キャベツとえのき すいか	牛乳 かき	米、マヨネーズ、パン 粉、砂糖、油	乳酸菌飲料、さけ、す い、みそ、油揚げ	
16	土	焼きそば みそ汁 玉葱とじゃがいも バナナ	牛乳 かし	牛乳 かし	焼きそばめん、じゃが いも、油	牛乳、豚肉(もも)、ウ インナーソーセージ、 いか、みそ	
18	月	海の日					
19	火	ごはん 鶏のから揚げ 付け合わせ 小松菜ソー スティックサラダ	みそ汁 なすと油揚げ オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	米、パンネ、油、片栗 粉、黒砂糖、砂糖、ご ま油、マカロニ	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、みそ、油揚げ、き な粉	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や油や糖になるもの	体の調子を整えるもの	
20	水	ごはん ハンバーグ 付け合わせ トマト コーンサラダ	コンソメスープ 麦茶 プリンアラモード	米、砂糖、パン粉、油	豚ひき肉、生クリー ム、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、トマト、 メロン(練肉)、みかん缶、バ イン缶、きゅうり、コーン缶、 にんじん、しめじ、ごま	
21	木	☆お楽しみ給食 ひつじ組希望献立☆ クリームスパゲティ ポテトコーンツナマヨサラダ フルーツポンチ	牛乳 おなかチーズおむすび	牛乳 かし	スパゲティ、米、マヨ ネーズ、砂糖、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ 油漬缶、チーズ、ベー コン、かつお節、生ク リーム	
22	金	ごはん たちうおの蒲焼き 付け合わせ いんげん	ほうじ茶 すいか せんべい	米、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	米、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	たちうお、みそ、油揚 げ	
23	土	肉みそうどん 野菜スープ バナナ	牛乳 かし	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖、片 栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、白み そ、ベーコン、かつお 節	
25	月	ごはん 鶏の照り焼き 付け合わせ トマト ごま和え	豚汁 牛乳 パウムクーヘン	牛乳 かし	米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、バター、 ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、 豚肉(肩ロース)、み そ、油揚げ	
26	火	ごはん 生揚げのカレーそば煮 トマトサラダ	ミニカップゼリー	牛乳 チーズ蒸しパン	米、油、砂糖 ホットケーキ粉	牛乳、鶏ひき肉、卵 クリームチーズ	
27	水	ごはん 豚肉のしょうが焼き いかんサラダ 豆腐とわかめのスープ	豆乳飲料(まめびよ) クラッカーサンド	米、油、マヨネーズ、 砂糖	豆腐、絹ごし豆 腐、さきいか	たまねぎ、きゅうり、えのきた け、セロリ、いちごジャム、生 わかめ、にんじん、しめん、 しょうが	
28	木	麻婆丼 小松菜のじゃこ和え 中華風コンソメスープ	牛乳 鉄分丸ぼうろ	牛乳 かし	米、油、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、卵、赤みそ、 しらす干し	
29	金	ロールパン 大豆とウインナーのトマト煮 春雨ドレッシングサラダ わかめスープ	バナナ	牛乳 かし	ほうじ茶 シャーベットの せんべい	ロールパン、はるさ め、砂糖、バター、油	
30	土	ホットドッグ ポトフ バナナ	牛乳 かし	牛乳 かし	コッペパン、じゃがい も、マーガリン	牛乳、ウインナーソー セージ、鶏もも肉	

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

※ 今年は梅雨明けが早く、いよいよ夏本番です!
栄養、運動、休養をしっかりととり、その日の疲れを次の日に残さないように毎日の生活に気を付けましょう。

暑くなると食欲が低下して、冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。
清涼飲料水には砂糖がたくさん入っているの、よけいのどが渇いたり、食欲がなくなります。
のどが渇いた時には、白湯や麦茶や麦茶を飲みましょう。

7月中旬ごろ、一階の階段前に『ジュースに入っている砂糖の量』を展示します。
ぜひ、参考して下さい。

※ 7日 七夕献立の日。天の川に見立てたそうめんが提供されます。
13日 信愛会メニューの日。(今回は、沼津市にあるしんあい保育園の人気メニュー「鶏ごぼうつくね」)。
21日 ひつじ組希望献立の日。
22日 土用の丑の日にちなんで、サンマに見立てた『太刀魚の蒲焼き』が提供されます。お楽しみに!

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	557 kcal	鉄	2.1 mg
	たんぱく質	20.8 g	カルシウム	231 mg
	脂質	18.3 g	ビタミンC	35 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	4 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	476 kcal	鉄	1.7 mg
	たんぱく質	17.9 g	カルシウム	230 mg
	脂質	16.1 g	ビタミンC	29 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	3.2 g

