

2024年7月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳 せんべい	2 牛乳 ウエハース	3 牛乳 せんべい	4 牛乳 ビスケット	5 牛乳 せんべい	6 牛乳 せんべい
屋食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ナムル野菜 果物	ごはん なめこのみそ汁 鶏のジャム煮 コールスローサラダ 果物	ごはん 豚汁 サバのカレー焼き もやしの華風サラダ 果物	ごはん すまし汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 豆腐のみそ汁 さんまのレモン煮 サラスパサラダ 果物	きのこうどん ほうれん草のおひたし 果物
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 お麩ラスク	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 スティックパン	牛乳 ビスコ
午前	8 牛乳 せんべい	9 牛乳 クラッカー	10 牛乳 せんべい	11 牛乳 リッツ	12 牛乳 せんべい	13 牛乳 せんべい
屋食	ごはん さつま汁 鮭の塩こうじ焼き 春雨サラダ 果物	ごはん 花ひのすまし汁 豚しゃぶ 三色ごま和え 果物	焼きそば 野菜スープ さつま芋のレモン煮 果物	ごはん もやしのみそ汁 ホッケの塩焼き 小松菜のコーン炒め 果物	ごはん えのきとわかめのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	にゅう麺 小松菜のおひたし 果物
午後	牛乳 ひじきおにぎり	ヨーグルト せんべい	牛乳 スティックパイ	牛乳 しらすわかめおにぎり	牛乳 ミニクロワッサン	牛乳 ウエハース
午前	15 海の日	16 牛乳 ビスケット	17 牛乳 せんべい	18 牛乳 ウエハース	19 牛乳 せんべい	20 牛乳 せんべい
屋食		ごはん 大根のみそ汁 鯖の香り焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	キーマカレー きのこスープ 焼きポテト 果物	ごはん なすのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん 卵スープ 鶏むね肉のパン粉焼き ごまドレサラダ 果物	たぬきうどん 小松菜と人参の和え物 果物
午後		牛乳 ジャムサンド	牛乳 塩昆布おにぎり	ゼリー せんべい	牛乳 天かすおにぎり	牛乳 クラッカー
午前	22 牛乳 せんべい	23 牛乳 リッツ	24 牛乳 せんべい	25 牛乳 ビスコ	26 牛乳 せんべい	27 牛乳 せんべい
屋食	ごはん キャベツのみそ汁 さんまのレモン煮 もやしの中華サラダ 果物	ごはん わかめと油揚げのみそ汁 鶏のごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え 果物	冷やしそうめん しゅうまい 果物	ごはん かぶのみそ汁 鶏焼き肉 ほうれん草のじゃこ和え 果物	ごはん もやしスープ ハンバーグ ポテトサラダ 果物	親子丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケットスティック	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鮭わかめおにぎり	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 ビスケット
午前	29 牛乳 せんべい	30 牛乳 クラッカー	31 牛乳 せんべい	<p>水分のとり方に気をつけましょう</p>  <p>暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。</p>		
屋食	ハヤシライス 野菜スープ マカロニサラダ 果物	ごはん 青菜のみそ汁 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 果物	ごはん 麺スープ スコップメンチカツ ブロッコリーのおかか和え 果物			
午後	牛乳 マーラーカオ	フルーチェ せんべい	牛乳 わかめおにぎり			

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、454kcal、たんぱく質 17.9g、脂質 14.8g、カルシウム 223mg、鉄 1.7mg