

7月

献立表

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース キャベツの中華風サラダ すまし汁	牛乳 クッキー	米、マヨネーズ、 油、小麦粉、パン 粉、干しとうめん、 砂糖、ごま、ごま油	白身魚、ちくわ、 卵、ハム、かまぼ こ、牛乳	キャベツ、きゅうり、 にんじん、らっきよ う、ねぎ	お茶 果物
2	水	ごはん 筑前煮 土佐和え	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 卵、ちくわ、かつ お節	にんじん、こまつな、 バナナ、だけのこ、ご ぼう、れんこん	牛乳 ボーロ
3	木	ごはん 魚の照り焼き ひじきのミルキーサラダ スライストマト	牛乳 ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、 油、砂糖	ぶり、牛乳、ハム	トマト、きゅうり、 コーン、にんじん、ひ じき、とうもろこし	お茶 ウエハース
4	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ スパサラダ	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、油、マヨネー ズ、スパゲ ティー、山芋、片 栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、ハ ム、卵、からあげ	キャベツ、にんじん、 コーン、きゅうり、し めじ、ねぎ	牛乳 せんべい
5	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 ビスケット	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 クラッカー
6	日						
7	月	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き スライストマト	牛乳 バームクーヘン	米、油、砂糖、ご ま油、ごま	卵、豚肉、牛乳、 ツナ油漬缶、さつ ま揚げ、油揚げ、 だいず	バナナ、たまねぎ、切 り干しだいこん、トマ ト、ねぎ、こんぶ	お茶 ビスケット
8	火	おにぎり そうめん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	干しとうめん、 じゃがいも、米、 油、小麦粉、砂 糖、ごま	牛乳、ちくわ、 卵、ハム、いわし (煮干し)	バナナ、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、ねぎ、 干ししいたけ、かんて ん、味付けのり、あおの り	お茶 クッキー
9	水	ごはん 煮魚 海藻サラダ ごろごろかぼちゃの味噌汁	牛乳 せんべい	米、砂糖、ごま油	あかうお、牛乳、 豚肉、厚揚げ、麦 みそ、かにかまぼ こ	かぼちゃ、きゅうり、た まねぎ、トマト、コー ン、にんじん、なす、レ モン果汁、しめじ、しょ うが、わかめ	牛乳 ボーロ
10	木	ごはん パンバンジー フライドかぼちゃ かきたま汁	牛乳 (手作り) クリームチーズ クラッカー	米、はるさめ、 油、ごま油、砂 糖、ごま	鶏ささ身、牛乳、 卵、クリームチー ズ、麦みそ	かぼちゃ、きゅうり、 トマト、もやし、にん じん、いちごジャム、 えのきだけ、ねぎ、わ かめ	お茶 せんべい
11	金	ごはん 鶏マヨ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	コーンフレーク	米、マヨネーズ、コー ンフレーク、片栗粉、 油、砂糖、ごま、ごま 油	牛乳、鶏むね肉、 鶏ささ身	きゅうり、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 切り干しだいこん、レ モン果汁、バナナ	お茶 クッキー
12	土	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル	お茶 クラッカー	米、砂糖、油、ご ま油	豚肉、牛乳、ちく わ、米みそ	キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、 きゅうり、ピーマン、 しいたけ	牛乳 ウエハース
13	日						
14	月	ごはん チキン南蛮 五目和え みそ汁	牛乳 (手作り) マカロニきな粉	米、さつまいも、 マカロニ、砂糖、 マヨネーズ、油、 米粉、小麦粉、ご ま	鶏もも肉、きな 粉、麦みそ、ちく わ、ハム、油揚 げ、牛乳	もやし、きゅうり、に んじん、たまねぎ、し めじ、コーン、らっ きょう、ねぎ、レモン 果汁	お茶 クラッカー
15	火	ごはん 夏野菜カレー しらす和え 果物	牛乳 ビスケット	米、カレールウ、 油	豚肉、牛乳、しら す干し	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 なす、キャベツ、ピー マン、えのきだけ、パイ ナップル	牛乳 ボーロ
16	水	ごはん 牛肉の甘辛煮 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 クラッカー	米、しらたき、マ ヨネーズ、砂糖、 ごま	牛肉、焼き豆腐、 かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、切り干しだい こん、ねぎ	お茶 せんべい

今治市医師会保育所エンゼル保育園

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ	牛乳 クッキー	米、油、砂糖	白身魚、牛乳、ハム、卵	きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶	お茶 ウエハース
18	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ かぼちゃのサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム、ツナ水煮缶、卵、麦みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ	お茶 ビスケット
19	土	夏祭り		パン			
20	日		★ おやつの時間と量を決めましょう ★ ●正しい時間にお腹を空かせることで、食習慣だけではなく、睡眠などを含めた生活習慣を育みます。 ●ほしいときにほしいだけ与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。 ●食べ過ぎると、食事の時間にお腹が空いておらず、食べることができません。 小袋になっているものを利用したり、取り分けるようにしましょう。				
21	月	海の日					
22	火	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き	牛乳 （手作り） あげパン	米、ロールパン、砂糖、油	卵、豚肉、牛乳、油揚げ、だいず、さつま揚げ、きな粉、しらす干し	にんじん、ひじき、しめじ、ねぎ	お茶 ポーロ
23	水	ごはん レバーと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	牛乳 （手作り） フライドポテト	米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、ポテト	鶏レバー、厚揚げ、豚肉、牛乳、卵	かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、しょうが	牛乳 果物
24	木	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり	牛乳 （手作り） もちもちドーナツ	ゆで中華めん、米、ホットケーキ粉、白玉粉、油、砂糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳、卵、きな粉	きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	お茶 ウエハース
25	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物 わかめスープ	牛乳 ビスケット	米、小麦粉、さつまいも、油、はるさめ、砂糖	鶏ささみ、卵、牛乳、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ピーマン、干しぶどう、わかめ	お茶 せんべい
26	土	ごはん マーボーなす キャベツのごま酢和え	お茶 クッキー	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳、かにかまぼこ、麦みそ	なす、キャベツ、根深ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが	牛乳 クラッカー
27	日						
28	月	ごはん 鶏とえのきのつくね じゃがいもの素揚げ すまし汁	牛乳 （手作り） 黒糖蒸しパン	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ホットケーキ粉、黒砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵、かまぼこ	えのきだけ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しょうが、わかめ、あおのり	お茶 ポーロ
29	火	ごはん 五目豆 焼き豚 小松菜のおかか和え	牛乳 かりんとう	米、しらたき、砂糖	焼き豚、鶏もも肉、牛乳、だいず、ちくわ、しらす干し、かつお節	にんじん、きゅうり、れんこん、ごぼう、小松菜、こんぶ	お茶 クッキー
30	水	ごはん 魚のムニエル ツナとトマトのサラダ 果物	牛乳 （手作り） ジャムサンド	米、小麦粉、バター、砂糖、食パン	さけ、牛乳、ツナ油漬缶	バナナ、トマト、きゅうり、レモン果汁、いちごジャム	お茶 せんべい
31	木	おにぎり 親子うどん ごぼうとポテトの甘辛揚げ	コーンフレーク	ゆでうどん、じゃがいも、米、コーンフレーク、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、卵、鶏もも肉、かまぼこ、かつおぶし、いわし（煮干し）	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、ごぼう、ねぎ	お茶 クラッカー

「おやつも食事の一部です」子どもたちにとっての「おやつ」は、朝食・昼食・夕食と同じように食事の一部です。成長に必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。しかし、おやつや回数が多くなると3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。おやつは、時間と量を決めてあげましょう。またこれからの季節、ジュースやアイスなど冷たいものが多くなりがちですが、食欲を低下させ、夏バテの原因になることもありますので、とりすぎに注意しましょう。