# 令和5年７月分献立予定表

佐野市保育園

| 日 | 曜 | 乳児<br>午前おやつ | 主食 | 献　立　名 | 午後おやつ | からだを<br>つくる | 力や体温<br>となる | 体の調子<br>をととのえる |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 月 | むぎちゃ<br>おかし | め　ん | なつやさいソースのスパゲティ、スティックきゅうり<br>フルーツゼリー、ぎゅうにゅう | むぎちゃ<br>おかし | ベーコン、ウインナー<br>ぎゅうにゅう | スパゲティ、バター<br>油 | 玉葱、トマト、茄子<br>ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ、ピーマン、きゅうり |
| 4 | 火 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | ごはん | やきざかな、なすのごまみそあえ<br>とうふのみそしる | ぎゅうにゅう<br>くだもの | 魚切り身、豆腐<br>牛乳 | 米、三温糖<br>じゃが芋 | 茄子、小松菜、さやいんげん<br>人参、玉葱、果物 |
| 5 | 水 | むぎちゃ<br>おかし | ごはん | ぶたにくのしょうがやき、はるさめちゅうかサラダ<br>ベビーパイン、むぎちゃ | ぎゅうにゅう<br>ふかしいも | 豚肉、ハム、卵<br>牛乳 | 米、春雨、油<br>三温糖、じゃが芋 | 玉葱、きゅうり<br>人参、パイン |
| 6 | 木 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | うめぼし<br>ごはん | とりにくのソテーのりふうみ<br>あげやさいのサラダ、ひややっこ、むぎちゃ | ぎゅうにゅう<br>たなばたクレープ | 鶏肉、豆腐<br>牛乳 | 米、油、三温糖 | 梅干、かぼちゃ<br>茄子、いんげん |
| 7 | 金 | むぎちゃ<br>おかし | め　ん | ぶたしゃぶそうめん、ゆでやさい<br>むぎちゃ、たなばたデザート | ぎゅうにゅう<br>ミニパン | 卵、豚肉<br>牛乳 | そうめん、油<br>ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ミニパン | キャベツ、人参<br>さやいんげん |
| 10 | 月 | むぎちゃ<br>おかし | ごはん | なつやさいのドライカレー、スティックきゅうり<br>フルーツゼリー、ぎゅうにゅう | かじゅうやさいジュース<br>おかし | 豚挽肉、牛乳<br>粉チーズ | 米、油 | 玉葱、茄子、トマト、ピーマン<br>人参、干しブドウ、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、きゅうり |
| 11 | 火 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | ごはん | さかなのしおこうじやき<br>きりこんぶのにもの、なすみそしる | ぎゅうにゅう<br>おこめｽﾃｨｯｸｹｰｷ | 魚切り身、昆布<br>さつま揚げ、油揚げ、牛乳 | 米、油、ざらめ<br>米粉ｽﾃｨｯｸｹｰｷ | 人参、えのき、小松菜<br>茄子、玉葱 |
| 12 | 水 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | め　ん | ジャージャーめん、おくらいりおかかあえ<br>くだもの、むぎちゃ | ぎゅうにゅう<br>チーズむしパン | 豚挽肉、牛乳<br>豆乳、チーズ | 中華生めん、油、三温糖<br>蒸しパンミックス粉 | きゅうり、玉葱、オクラ<br>キャベツ、人参、果物 |
| 13 | 木 | むぎちゃ<br>おかし | ごはん | プルコギどん、そくせきづけ<br>モロヘイヤのスープ | ぎゅうにゅう<br>パインクレープ | 豚肉、ベーコン<br>牛乳 | 米、ごま油、三温糖<br>米粉クレープ | 玉葱、人参、にら<br>キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ |
| 14 | 金 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | パ　ン | さかなのレモンず、スパゲティサラダ<br>ぎゅうにゅう | むぎちゃ<br>とうもろこし、チーズ | 魚切り身、ハム<br>牛乳、チーズ | パン、油、三温糖<br>スパゲティ、マヨネーズ | きゅうり、人参<br>玉葱、とうもろこし |
| 17 | 月 | | | うみのひ | | | | |
| 18 | 火 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | ごはん | やきざかな、なすのごまみそあえ<br>とうふのみそしる | ぎゅうにゅう<br>くだもの | 魚切り身、豆腐<br>牛乳 | 米、三温糖<br>じゃが芋 | 茄子、小松菜、さやいんげん<br>人参、玉葱、果物 |
| 19 | 水 | むぎちゃ<br>おかし | ごはん | ぶたにくのしょうがやき、はるさめちゅうかサラダ<br>ベビーパイン、むぎちゃ | ぎゅうにゅう<br>ふかしいも | 豚肉、ハム、卵<br>牛乳 | 米、春雨、油<br>三温糖、じゃが芋 | 玉葱、きゅうり<br>人参、パイン |
| 20 | 木 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | うめぼし<br>ごはん | とりにくのソテーのりふうみ<br>あげやさいのサラダ、ひややっこ、むぎちゃ | ぎゅうにゅう<br>おかし | 鶏肉、豆腐<br>牛乳 | 米、油、三温糖 | 梅干、かぼちゃ<br>茄子、いんげん |
| 21 | 金 | むぎちゃ<br>おかし | め　ん | ぶたしゃぶそうめん、ゆでやさい<br>むぎちゃ、フルーツゼリー | ぎゅうにゅう<br>ミニパン | 卵、豚肉<br>牛乳 | そうめん、油<br>ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、ミニパン | キャベツ、人参<br>さやいんげん |
| 24 | 月 | むぎちゃ<br>おかし | ごはん | なつやさいのドライカレー、スティックきゅうり<br>フルーツゼリー、ぎゅうにゅう | かじゅうやさいジュース<br>おかし | 豚挽肉、牛乳<br>粉チーズ | 米、油 | 玉葱、茄子、トマト、ピーマン<br>人参、干しブドウ、ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽ、きゅうり |
| 25 | 火 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | ごはん | さかなのしおこうじやき<br>きりこんぶのにもの、なすみそしる | ぎゅうにゅう<br>おこめｽﾃｨｯｸｹｰｷ | 魚切り身、昆布<br>さつま揚げ、油揚げ、牛乳 | 米、油、ざらめ<br>米粉ｽﾃｨｯｸｹｰｷ | 人参、えのき、小松菜<br>茄子、玉葱 |
| 26 | 水 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | め　ん | ジャージャーめん、おくらいりおかかあえ<br>くだもの、むぎちゃ | ぎゅうにゅう<br>チーズむしパン | 豚挽肉、牛乳<br>豆乳、チーズ | 中華生めん、油<br>三温糖、蒸しパンミックス粉 | きゅうり、玉葱、オクラ<br>キャベツ、人参、果物 |
| 27 | 木 | むぎちゃ<br>おかし | ごはん | プルコギどん、そくせきづけ<br>モロヘイヤのスープ | ぎゅうにゅう<br>パインクレープ | 豚肉、ベーコン<br>牛乳 | 米、ごま油、三温糖<br>米粉クレープ | 玉葱、人参、にら<br>キャベツ、きゅうり、モロヘイヤ |
| 28 | 金 | むぎちゃ<br>ヨーグルト | パ　ン | さかなのレモンず、スパゲティサラダ<br>ぎゅうにゅう | むぎちゃ<br>とうもろこし、チーズ | 魚切り身、ハム<br>牛乳、チーズ | パン、油、三温糖<br>スパゲティ、マヨネーズ | きゅうり、人参<br>玉葱、とうもろこし |
| 31 | 月 | むぎちゃ<br>おかし | め　ん | なつやさいソースのスパゲティ、スティックきゅうり<br>フルーツゼリー、ぎゅうにゅう | むぎちゃ<br>おかし | ベーコン、ウインナー<br>ぎゅうにゅう | スパゲティ、バター<br>油 | 玉葱、トマト、茄子<br>ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗ、ピーマン、きゅうり |

○土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー ・ パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

※都合により献立を変更することがあります。

**【体調管理に気を付けましょう】**

梅雨が明けると、夏も本番。暑い毎日が続きます。夏バテにならないためには規則正しい生活と食事を心がけ、睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

**【子どもの食事のＱ＆Ａ】Ｑ：子どもが少食で心配です。**

Ａ：食べる量には個人差があります。「周りの子に比べて全然食べない」と悩んでいてもその子にとっては適量ということがあります。元気に過ごしていて、母子健康手帳の身体発育曲線に沿って成長しているようなら大丈夫。お菓子を食べすぎたりしないように規則正しい生活を心がけ、食事の時にしっかりお腹が空くようにします。幼児期の間食は３度の食事以外に時間を決めて、お菓子だけでなく、軽めの食事を用意すると栄養補給になるでしょう。

| ７月分平均 | ３才未満児 | ３才以上児 |
|---|---|---|
| エネルギーkcal | 441 | 560 |
| たんぱく質　g | 18.9 | 24.9 |
| 脂　質　g | 14.4 | 20.9 |
| カルシウム　g | 235 | 338 |
| 鉄　mg | 2.2 | 2.5 |
| ビタミンC　mg | 23 | 30 |
| 食塩相当量　g | 1.8 | 2.3 |