



2021年 7月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食	栄養価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				乳児	幼児
1・15 (木)	おぎいごはん すましじる(しいたけ・じゃがいも) まーぼーとうふ ほうれんそうのなむる	精白米・押麦・ じゃが芋・上白 糖・片栗粉・調 合油・ごま油	牛乳・チーズ・ 鰹だし・豆腐・ 豚肉・味噌	しいたけ・人参・ ねぎ・しょうが・ にんにく・ほうれ ん草・もやし・り んご・りんご ジュース・寒天	おちゃ ちーず ぎゅうにゅう かにくいりんごせーい おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	474 17.6 15.1 1.8	550 19.9 15.4 1.9	kcal g g g
2・16 (金)	おぎいごはん みぞしる(こまつな・わかめ) れもんちきん ごぼうさらだ ぎゅうにゅう(ようじのみ)	ビスコ・精白 米・押麦・薄力 粉・上白糖・マ ヨドレ・ごま	牛乳・煮干しだ し・鶏肉・パ ター・ヨーグル ト	小松菜・わか め・レモン・ミ ニトマト・こぼ う・にんじん・ きゅうり・パナ ナ・ブルーネ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ ふる一つよーぐると おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	495 16.6 17 1.3	597 22.3 20.7 1.5	kcal g g g
3・17 (土)	おぎいごはん みぞしる(もやし・わかめ) さかなのしおやき じゃがいものぞほろいため ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・上白 糖・調合油・マ リー	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 豚肉・チーズ	わかめ・もやし し・人参・玉ね ぎ	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	483 22.7 15.1 1.6	571 30.1 16.9 1.9	kcal g g g
5・19 (月)	おぎいごはん すましじる(あすばら・にんじん) なっとうのかきあげ かぼちゃのあまに	ビスケット・精 白米・押麦・薄 力粉・調合油・ 上白糖・ホット ケーキミックス	しらす・牛乳・ かつおだし・納 豆	アスパラ・人 参・玉ねぎ・青 のり・かぼちゃ	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう にんじんぼつどけーき おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463 12.2 12 1.4	544 15.5 12.8 1.5	kcal g g g
6・20 (火)	たこらいす こんぞめすーぶ (たまねぎ・にんじん・しめじ) おれんじ	リッツ・精白 米・上白糖・片 栗粉・薄力粉	牛乳・豚肉・ チーズ	玉ねぎ・にんに く・キャベツ・ トマト・人参・ しめじ・オレン ジ・かぼちゃ	おちゃ りっつ ぎゅうにゅう かぼちゃほう おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 16.3 12.8 1.1	608 21.7 15.7 1.4	kcal g g g
7 (水)	七夕献立 たなばたそうめん さかなのごまみそやき ぶろっこりー ぎゅうにゅう(ようじのみ)	せんべい・素 麺・上白糖・ご ま・ビスコ・カ ルビス	鮭・牛乳・油揚 げ・味噌・鰹だ し	人参・きゅう り・ミニトマ ト・プロッコ リー・バナナ・ メロン	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい かるびす ふる一つ(ぼなな・めろん)・びすこ おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 24 11.2 1.4	600 32.2 4.2 1.7	kcal g g g
8・29 (木)	おぎいごはん さかなのすてーきふう(みにとまとぞえ) まかろにさらだ おれんじ	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・マカロ ニ・マヨドレ・ 餃子の皮	カジキ・牛乳・ ハム・チーズ	ねぎ・ミニトマ ト・人参・きゅ うり・オレン ジ・にんにく	おちゃ まんがびすけっと ぎゅうにゅう ちーずすていっく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 20.5 19.2 1.4	642 27.5 24.6 1.7	kcal g g g
9・30 (金)	ろーるばん ことことほとふ とりにくのこうそうやき とうふさらだ	せんべい・ロー ルパン・じゃが 芋・マヨドレ・ パン粉・上白 糖・ごま油・精 白米	牛乳・ベーコ ン・鶏肉・木綿 豆腐・バター	人参・大根・玉 ねぎ・乾パセ リ・きゅうり・ トマト・コーン	ぎゅうにゅう ほしたべよ おちゃ こーんばたーごはん おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 21.4 16.2 1.6	600 28.7 20.3 1.9	kcal g g g
10・24 (土)	おぎいごはん みぞしる(だいこん・わかめ) ぶたにくのしょうがやき のりしおぼてと ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・上白 糖・調合油・マ リー	牛乳・煮干しだ し・豚肉・チー ズ	大根・わかめ・ 玉ねぎ・人参・ しょうが・青の り	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・まりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	455 17.2 16.4 1.4	541 22.2 19.4 1.7	kcal g g g
12・26 (月)	おぎいごはん なつやさいちきんかれー きりほしだいこんのさらだ おれんじ	せんべい・精白 米・押麦・薄力 粉・調合油・上 白糖	牛乳・鶏肉・ス キムミルク・パ ター・麩	玉ねぎ・人参・ パプリカ・ズッ キーニ・にんに く・きゅうり・ 切り干し大根・ オレンジ	おちゃ ぱりんこ ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 14.4 15.4 1	573 18.3 17.6 1.3	kcal g g g
13・27 (火)	おぎいごはん みぞしる(かぼちゃ・あぶらあげ・おくら) さかなのあかねやき ひじきのわふうさらだ なっとう(ぞら・にじくのみ)	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・マ ヨドレ・マリー	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 油揚げ・ツナ缶	かぼちゃ・オク ラ・ひじき・ きゅうり・コー ン・人参・桃	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) もも・まりー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	456 18.5 15.2 1.4	550 25.2 17.6 1.7	kcal g g g
14・28 (水)	さかなのかぼやきどん さつまいものれもんこ とまと ぎゅうにゅう(ようじのみ)	せんべい・精白 米・調合油・片 栗粉・上白糖・ ごま・さつま 芋・ビスコ	さわら・牛乳	しょうが・きゅ うり・のり・し モン汁・トマ ト・すいか	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ すいか・びすこ おちゃ びすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 15.6 11.6 0.7	574 21 14.9 0.8	kcal g g g

2021年 7月分 とこちゃん 給食予定献立表



日付	献立名	材料名			おやつ	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午前 午後 補食	乳児・幼児		
21 (水)	ひやしそうめん さかなのごまみそやき ぶろっこりー ぎゅうにゅう(ようじのみ)	リッツ・素麺・ 上白糖・ごま 調合油・精白米	鮭・牛乳・油揚 げ・鰹だし・味 噌・きな粉	人参・きゅう り・ミニトマ ト・ブロッコ リー	ぎゅうにゅう いっ おちゃ きなこおにぎり おちゃ くらっかー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 25.1 11.9 1.4	609 34.2 13.9 1.7	kcal g g g
31 (土)	むぎいごはん すましじる(ふ・わかめ) ぼーくちゅっぴ こぶきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・じゃが 芋・マリー	牛乳・豚肉・鰹 だし・チーズ	わかめ・麩・玉 ねぎ・ピーマ ン・乾パセリ	おちゃ まんがうえふあー おちゃ ちーず・まー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	465 17.8 17.6 1.5	540 21.8 20.1 1.7	kcal g g g

※赤字のメニューは旬の食材を使用しております ※献立は予告なく変更する場合があります

* 7月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1~2歳児	480kcal	18.6g	14.8g	2.8g	210mg	2.1mg	143μg	0.31mg	0.33mg	25mg	1.4g
3~5歳児	579kcal	24.3g	17.4g	3.7g	221mg	2.3mg	188μg	0.35mg	0.38mg	33mg	1.6g



夏本番！水分補給のはなし

普段の水分補給には何を選んでいますか？
水分補給には糖分やカフェインなどが含まれていないものを選びましょう。
ジュースや清涼飲料などは糖分が多く虫菌や肥満の原因となり、
日常的に飲むには適していません。
また、冷たい飲み物は甘さを感じにくく、
つつい糖分量を摂りすぎてしまうことがあります。
甘い飲み物は特別な日の楽しみにしましょう♪



七夕といえば【織姫と彦星が年に一度
7月7日だけ天の川で会うことができる！】という
ロマンティックな説話が思い浮かびます。
このお話は中国から伝わってきました。

7月7日の夕刻なので「七夕」と書きますが、「たなばた」と呼び始めたのは日本に伝わってからのようです。

また、七夕といえば【短冊】
これも、中国の七夕伝説に由来するもので、織姫は機織りが非常に上手であったため、それにあやかって旧暦の7月7日に手芸や裁縫の上達をお祈りをするという行事が生まれました。
短冊への願い事は本来「習い事の上達」であるそうです。
7日は七夕そうめんの提供を予定しています😊

	日常	運動	注意点
水	○	△	水分補給には最適だが、塩分がないので、運動時には向かない
お茶 (紅茶・緑茶・ウーロン茶など)	△	×	カフェインが含まれているため、尿作用があり脱水の危険性がある。塩分も含まれていないので、運動時には不適
麦茶	○	○	カフェインが含まれないので、水分補給には最適
ミネラルウォーター	○	○	吸収率の良いものは、運動時でも水分補給に適している
イオン飲料 (スポーツドリンク)	△	◎	運動時には最適だが、糖分が含まれているため、日常的に飲むには注意
清涼飲料 ジュース類	×	×	カロリーが高く、水分補給には不適

① のどが渇く前に飲む！

「のどが渇いた」と感じた時は、すでに水分不足状態です。定期的に水分補給をしましょう。

② 少しずつ、こまめに飲む！

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかる場合もあります。

③ 冷やしすぎにも注意を！

体の冷えにもつながるため、冷やしすぎに注意しましょう。

④ 飲み物の種類に気を付ける！

普段は水・お茶がおすすめです。たくさん汗をかいた時はイオン飲料もいいですが、糖分・塩分の摂りすぎに注意です。

⑤ 食べ物からも水分補給！

ご飯や汁物にもたくさん水分が含まれています。夏が旬の野菜や果物にはミネラルも多く含まれていますので、上手に利用しましょう。



美味しい野菜とフルーツが
出回る季節ですね😊

12・26日のカレーはいつもと
違う夏野菜カレー！
ズッキーニ・パプリカが
入っています♪
13・27日にはオクラと桃、
14・28日にはスイカの提供を
予定しています♪

そら・じぐみ
まぜまぜクッキングも
お楽しみに♡