



2022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 (金)	むぎいごはん れもんちきん(みにとまとぞえ) ごぼうさらだ ぶろっこりー 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 ヨドシ・ごま	牛乳・鶏肉・ ヨーグルト・き なこ	ミニトマト・ご ぼう・人参・ きゅうり・ブ ロッコリー・パ ナナ	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ きなこよーくると おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	466 17.1 16.9 0.8	560 23.2 20.8 0.9	kcal g g g
		15日おべんとうでー☆									
2・16 (土)	むぎいごはん みぞしる(たまねぎ・ふ) さかなのしおやき じゃがいものどぼろいため ぎゅうにゅう	ウエハース・せ んべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・上白糖・ 調合油	かじき・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・麩・豚肉・ チーズ	玉ねぎ・人参・ グリーンピース	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず かるしうむせんべい 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	470 20.2 15.5 1.3	520 26.5 17.3 1.5	kcal g g g
4 (月)	むぎいごはん みぞしる(じゃがいも・ごまつな・にんじん) れぼーのかりんあげ ぎゅういのもみこみ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋・片栗粉・ 調合油・上白 糖・ごま・食パ ン・マヨドシ	牛乳・豚し ー・煮干しだ し・味噌・しら す	小松菜・人参・ しょうが・にん にく・きゅう り・わかめ・青 のり	おちゃ あじしらべ ぎゅうにゅう じゃことーすと 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	448 18.1 11.5 1.8	571 23.9 15.1 2.4	kcal g g g
5・19 (火)	むぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうとつなのさらだ おれんじ	ビスコ・精白 米・押麦・じゃ が芋・薄力粉・ 調合油・上白糖	牛乳・鶏肉・ス キムミルク・パ ター・ツナ・麩	玉ねぎ・人参・ にんにく・ほう れん草・コー ン・オレンジ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	504 16.2 19.1 0.9	586 21 22.5 1.3	kcal g g g
6・20 (水)	むぎいごはん みぞしる(はくさい・えのき) やきどうふのごもくに とまと てづくりふりかけ	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ ごま・ホット ケーキミックス	牛乳・煮干しだ し・味噌・焼き 豆腐・しらす・ かつお節・パ ター	白菜・えのき・ 人参・玉ねぎ・ しいたけ・グリ ンピース・トマ ト・青のり	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう すこーん 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	495 15.7 17.7 1.4	585 16.3 16.2 1.5	kcal g g g
7 (木)	たなほたそうめん さかなのごまみそやき かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう(ようじのみ)	せんべい・そう めん・上白糖・ ごま	かじき・牛乳・ チーズ・鰹だ し・味噌	人参・きゅう り・ミニトマ ト・かぼちゃ・ バナナ・メロン	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい ぎゅうにゅう ばなな・めろん・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	490 22.4 13.6 1.3	563 30.5 17.8 1.8	kcal g g g
8・22 (金)	さかなのかぼやきどん みぞしる(とうふ・なめこ・ねぎ) きゃべつのごまあえ きういふる一つ	ビスケット・せ んべい・精白 米・片栗粉・調 合油・上白糖・ ごま・ホット ケーキミックス	さわら・牛乳・ 煮干しだし・味 噌・豆腐	しょうが・きゅ うり・のり・な めこ・ねぎ・ キャベツ・人 参・キウイフ ルーツ	おちゃ はいがびすけっと ぎゅうにゅう ここあむしぼん おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	479 18.1 16 1.5	561 24.3 18.3 1.8	kcal g g g
9・23 (土)	むぎいごはん みぞしる(たまねぎ・わかめ) ぶたにくのしょうがやき のいしおほてと ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・上 白糖・調合油・ じゃが芋・せん べい	牛乳・煮干しだ し・味噌・豚 肉・チーズ	玉ねぎ・わか め・人参・しょ うが・青のり	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず かるしうむせんべい 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	423 17.2 16.3 1.4	488 22 18.8 1.7	kcal g g g
11・25 (月)	まーほーどうふどん すましる(じゃがいも・わかめ・たまねぎ) ほうれんそうのなむる	ビスコ・精白 米・上白糖・片 栗粉・調合油・ ごま油・じゃが 芋	牛乳・豚肉・豆 腐・味噌・鰹だ し	人参・ねぎ・ しょうが・にん にく・ニラ・玉 ねぎ・わかめ・ ほうれん草・り んご	ぎゅうにゅう びすこ ぎゅうにゅう いんごせりー 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	517 19.1 17.7 1.6	590 21.5 17 1.9	kcal g g g
12・26 (火)	ひやしきつおうどん さつまいものみるくに きういふる一つ	ウエハース・う どん・上白糖・ さつまいも・精白 米・ごま油	牛乳・鶏肉・油 揚げ・バター・ しらす・鰹ぶし	ほうれん草・ね ぎ・キウイフ ルーツ・小松 菜・人参	ぎゅうにゅう むぎふあー おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのまぜごはん 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	445 18.8 12.4 1.7	608 24.1 14.3 2.1	kcal g g g
13・27 (水)	ろーるぼん ことことほとふ とりにくのこうどうやき(ぶろっこりーぞえ) はなな	せんべい・パ ン・じゃが芋・ 薄力粉・マヨド シ・パン粉・調 合油・精白米・ 上白糖	牛乳・ベーコ ン・鶏肉・高野 豆腐	人参・大根・玉 ねぎ・パセリ・ ブロッコリー・ バナナ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) こうどうふのどぼろごはん 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	517 23.1 19.7 1.5	732 34.9 26 2.3	kcal g g g

2022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	
14・28 (木)	むぎいごはん みどしる(かぼちゃ・あぶらあげ・おくら) さかなのあかねやき ひじきさらだ	ビスケット・精 白米・押麦・調 合油・上白糖・ 春雨・ごま・ご ま油	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 油揚げ	かぼちゃ・オク ラ・ひじき・人 参・きゅうり・ 桃	ぎゅうにゅう はいがびすけつと おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) もも・あじしらべ おちゃ せんべい		エネルギー	412	500	kcal	
21 (木)	ひやしとうめん さかなのごまみそやき かぼちゃのあまに	せんべい・そう めん・上白糖・ ごま・精白米・ もち米・ごま油	かじき・牛乳・ 鰹だし・味噌・ 豚肉	人参・きゅうり ・ミニトマ ト・かぼちゃ・ 人参・干しい たけ	ぎゅうにゅう かるしうむせんべい おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ちゅうかおこわ おちゃ びすけつと		エネルギー	490	545	kcal	
29 (金)	むぎいごはん なつやさいちきんかれー ぶろっこりーとつなのさらだ ぼなな	ビスケット・精 白米・押麦・薄 力粉・調合油・ せんべい	牛乳・鶏肉・パ ター・スキムミ ルク・ツナ	玉ねぎ・人参・ ズッキーニ・パ プリカ・にんに く・ブロッコ リー・バナナ・ すいか	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) すいか・あじしらべ おちゃ せんべい		エネルギー	506	660	kcal	
30 (土)	むぎいごはん すましじる(ふ・わかめ) ぼーくちやぶ こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・調 合油・じゃが 芋・せんべい	牛乳・鰹だし・ 麩・豚肉・チー ズ	わかめ・玉ね ぎ・ピーマン・ パセリ	おちゃ むぎふふー おちゃ ちーず かるしうむせんべい おちゃ びすけつと		エネルギー	430	489	kcal	

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※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	473kcal	18.5g	15.5g	3.8g	254mg	2.5mg	345μg	0.29mg	0.39mg	23mg	1.4g
3～5歳児	571kcal	24.6g	17.4g	5.2g	289mg	3mg	634μg	0.34mg	0.48mg	32mg	1.7g

7月7日 七夕

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話があります。このお話し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。

とこちゃんでは、7日は七夕そうめんの提供を予定しています😊



夏本番！水分補給のはなし



① のどが渴く前に飲む！

「のどが渴いた」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良いですが、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。



～お知らせ～

29日のカレーはいつもと違う
夏野菜チキンカレー！
ズッキーニ・パプリカ入り☆
おやつにはスイカの登場です♪

14・28日にはオクラと桃の提供を
予定しています♪

29日(金)

にじぐみ

なつやさいやきそば
とりにくのからあげ
とうもろこし

スペシャル保育のためメニューを
変更しています。

ひえひえスペシャルおやつも
ありますよ～♪お楽しみに！