

7月 2023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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1・15 (土)	むぎいりごはん すましじる(ふ・わかめ) ぼーくちやっぶ こふきいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・マ リー	牛乳・豚肉・ チーズ・麩	わかめ・玉ね ぎ・ピーマン・ パセリ	おちゃ むぎふあー 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	490 18 18.2 1.5	531 21 19.3 1.8	kcal g g g
3・31 (月)	にくみそうどん ほうれんそうとつなのおひたし おれんじ	リッツ・うどん ・精白米	牛乳・鶏ひき 肉・ツナ・パー コン	しょうが・玉ね ぎ・きゅうり・ トマト・ほうれ ん草・のり・オ レンジ・人参・ コーン	ぎゅうにゅう りつっ ぎゅうにゅう けちやっぶびらふ おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	490 21.4 17.1 2	537 24.2 16.6 2.3	kcal g g g
4・18 (火)	むぎいりごはん ちきんかれー ぶろっこりーとつなのさらだ きういふる一つ	せんべい・精白 米・押麦・じゃ が芋	ツナ・牛乳・鶏 肉・麩・粉チー ズ	玉ねぎ・人参・ にんにく・ブ ロッコリー・キ ウイフルーツ・ 青のり	おちゃ あまからせんべい ぎゅうにゅう すなっふ おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475 16.9 17.7 1	600 22.8 24.3 1.3	kcal g g g
5・19 (水)	むぎいりごはん れもんちきん(ぶろっこりーぞえ) ごぼうさらだ おれんじ	ビスコ・精白 米・押麦・ごま	牛乳・鶏肉	ブロッコリー・ ごぼう・人参・ きゅうり・オレ ンジ	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう ここあむしばん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 15.9 17.5 0.8	606 22.9 22.3 0.9	kcal g g g
6・20 (木)	むぎいりごはん みそしる(はくさい・えのき) とうふのごもくに とまと てづくりふりかけ	マリー・精白 米・押麦・ごま	しらす・牛乳・ 豆腐・かつお節	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 まりー ぎゅうにゅう すこーん おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	481 15.6 16 1.3	594 17.2 17.4 1.5	kcal g g g
7 (金)	むぎいりごはん たなばたすましじる(そうめん・にんじん・しめじ) さかなのごまみそあげ きやべつとほうれんそうのいそあえ	せんべい・精白 米・押麦・そつ めん・ごま	かじき・牛乳	人参・しめじ・ しょうが・キャ ベツ・ほうれん 草・のり・パナ ウ・みかん缶・ ぶどうジュース	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう たなばたふる一つぼんち おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	489 16.3 12.6 1.2	583 21.7 15.2 1.3	kcal g g g
8・22 (土)	むぎいりごはん みそしる(たまねぎ・ふ) さかなのしおやき じゃがいものそぼろいため ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・マ リー	かじき・牛乳・ 麩・豚ひき肉・ 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 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	499 20.3 16.1 1.3	610 27.4 18.9 1.5	kcal g g g
10・24 (月)	むぎいりごはん みそしる(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	マリー・精白 米・押麦・春 雨・ごま・せん べい	鮭・牛乳・油揚 げ	かぼちゃ・オク ラ・ひじき・人 参・きゅうり・ もも	ぎゅうにゅう まりー おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) もも しおせんべい おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 17.4 10.5 1.2	554 24.4 14.1 1.5	kcal g g g
11・25 (火)	ひやしきつねうどん 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・さつま 芋・精白米・ご ま	しらす・牛乳・ 鶏肉・油揚げ・ かつお節	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(ようじのみ) しらすのまぜごはん おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 18.8 12.4 1.7	575 25.3 15.4 2.1	kcal g g g
12・26 (水)	しょくぱん ことことぼとふ とりにくのこうそうやき(とまとぞえ) おれんじ	ビスコ・食パ ン・じゃが芋・ 精白米・中華麵	牛乳・ベーコ ン・鶏もも肉・ 豚肉・かつお節	人参・大根・玉 ねぎ・パセリ・ トマト・オレン ジ・キャベツ・ 青のり	ぎゅうにゅう びすこ おちゃ・ぎゅうにゅう(ようじのみ) そばめし おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	508 18.4 16.1 1.6	562 28.5 21.2 2.2	kcal g g g

2023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		エネルギー	たんぱく質	脂質

13・27 (木)	むぎいりごはん なつやさいかれー とうふさだ ばなな	ビスケット・精 白米・押麦・ピ スコ・せんべい	牛乳・豚肉・ 麩・豆腐	玉ねぎ・人参・ ズッキーニ・ コーン・にんに く・きゅうり・ トマト・バナナ	ぎゅうにゅう たべっこどうぶつ おちゃ 13日 びすこ・しおせんべい 27日 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	520 16.4 20.3 1	642 22.3 24.9 1.3	kcal g g g
14・28 (金)	さかなのかばやきどん みそしる(とうふ・なめこ・ねぎ) かぼちゃのあまに	リッツ・精白 米・ごま・せん べい	かじぎ・牛乳・ 絹豆腐	きゅうり・の り・なめこ・ね ぎ・かぼちゃ・ ずいか	ぎゅうにゅう りっつ おちゃ ずいか あまからせんべい おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	551 17.3 11.2 1.4	605 23.8 14.1 1.7	kcal g g g
21 (金)	むぎいりごはん そうめんいすましじる(そうめん・にんじん・しめじ) さかなのごまみそあげ きゃべつとほうれんそうのいそあえ	せんべい・精白 米・ごま・そう めん・ごま	かじぎ・牛乳	人参・しめじ・ しょうが・キャ ベツ・ほうれん 草・のり・バナ ナ・みかん缶・ ぶどうジュース	おちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう ふる一つぼんち おちゃ びすけつと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 16.3 12.6 1.2	590 21.7 15.2 1.3	kcal g g g
29 (土)	つなびらふ わかめすーぶ(わかめ・たまねぎ・ごま) ふらいどさつまいも ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・ごま・さ つま芋・ビス ケット	ツナ缶・牛乳・ チーズ	玉ねぎ・人参・ ピーマン・わか め	おちゃ むぎふあー おちゃ ちーず まりー おちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	492 12.9 15.9 1.2	551 15.3 16.7 1.6	kcal g g g

※3~5歳児クラス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	494kcal	17.3g	15.3g	3.4g	219mg	2.1mg	149μg	0.28mg	0.34mg	27mg	1.3g
3~5歳児	581kcal	22.8g	18.3g	4.5g	233mg	2.2mg	199μg	0.29mg	0.38mg	37mg	1.6g



7月7日

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日はそうめん入りの七夕すまし汁、七夕フルーツポンチ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!

~お知らせ~

夏は旬の野菜&果物が
たくさん!

10・24日 おくら・もも
13・27日 ズッキーニ
14・28日 すいか

お楽しみに♥