



献立予定表

(令和6年7月)

城里町ななかいかども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がです。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	月	鶏南蛮うどん・コロック・果物	ソフト麺・鶏肉・ねぎ・人参・椎茸・油揚げ・ほうれん草・醤油・みりん・だしの素・コロック・油・トマト・バナナ	シュガートースト	601	19.7	16.7	1.87
2	火	丸パン・コンスープ・スパニッシュオムレツ カレーマリネ・果物	丸パン・コンポータージュ・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウインナー・卵・スライスチーズ・オリーブオイル キャベツ・人参・胡瓜・酢・油・砂糖・カレー粉・塩・キウイ	鮭おにぎり	628	21	18.6	2.51
3	水	ピザ(半)・豚スー・ブロッコリーともやしのおかか和え 果物	ご飯・もち麦・豚肉・焼き肉のタレ・ごま油・ほうれん草・もやし・塩・砂糖・酒・すりごま・ごま油・卵・ニラ チンゲン菜・だしの素・醤油・もやし・ブロッコリー・かつお節・バナナ	マカロニサラダ	605	26.8	17.3	1.66
4	木	ご飯・すまし汁・麻婆豆腐・中華胡瓜 果物	ご飯・わかめ・ねぎ・刻み麩・だしの素・塩・醤油・豆腐・豚挽肉・ピーマン・椎茸・ねぎ・ごま油・砂糖 味噌・鶏ガラスープの素・片栗粉・胡瓜・人参・酢・キウイ	菓子	509	16.2	15.4	1.95
5	金	枝豆ご飯・キラキラ七タスブ 星形チキンカツ・わかめとオクラのナムル・果物	ご飯・酒・塩・枝豆・胡麻・そうめん・オクラ・人参・玉ねぎ・だしの素・塩・醤油・サクッとスターチン油 わかめ・キャベツ・ごま油・ポン酢・オレンジ	セタメニュー&誕生会 プリンパフェ	608	17.5	23.1	2.01
6	土	ご飯・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		ステックパン	584	15.8	18.9	1.8
7	日							
8	月	冷やしサラダ麺・じゃが芋のツナ煮・果物	中華麺・胡瓜・もやし・鶏ささみ・塩胡椒・酒・わかめ・トマト・めんつゆ・じゃが芋・砂糖・醤油・みりん ツナ缶・バナナ	ウインナーロールサンド	548	20.3	11.7	2.4
9	火	パン・パンキンポータージュ・タンダーチキン カラフル根菜サラダ・果物	バターロールパン・パンキンポータージュ・牛乳・鶏もも肉・塩・プレーンヨーグルト・カレー粉・ケチャップ・生姜 蓮根・胡瓜・人参・干ひじき・ツナ缶・砂糖・醤油・胡麻・マヨネーズ・キウイ	わかめおにぎり	541	24.7	18.2	2.57
10	水	ご飯・みそ汁・袋煮・もやしとニラのソテー 果物	ご飯・茄子・玉ねぎ・だしの素・味噌・油揚げ・鶏挽肉・醤油・酒・卵・ねぎ・しめじ・人参・いんげん 砂糖・片栗粉・塩・油・塩胡椒・オレンジ	フライドポテト	500	20.6	14.5	2.1
11	木	カレーライス・切り干し大根のサラダ 果物	ご飯・もち麦・じゃが芋・玉ねぎ・豚肉・カレールー・油・ゆで卵・切り干し大根・小松菜・カニカマ・醤油 酢・ごま油・砂糖・バナナ	アイス	605	17.9	18	1.78
12	金	ご飯・みそ汁・ピーマンの肉詰め にんじんしりしり・果物	ご飯・カブ・カブの葉・厚揚げ・だしの素・味噌・ピーマン・鶏挽肉・玉ねぎ・塩胡椒・卵・パン粉・油・ケチャップ 人参・ツナ缶・塩・醤油・片栗粉・オレンジ	ゼリー	542	18.5	16.4	1.88
13	土	ご飯・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	570	21.1	20.3	1.79
14	日							
15	月	海の日						
16	火	パン・カレースープ・白身魚フライ ブロッコリーとトマトの胡麻風味サラダ・果物	はちみつパン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・油・カレー粉・コンソメ・塩胡椒・白身魚フライ 油・ブロッコリー・ツナ缶・ポン酢・胡麻・ミニトマト・キウイ	小松菜とじゃこのおにぎり	620	24.1	17.8	2.13
17	水	ご飯・みそ汁・焼き鮭・ごぼうの炒り煮 果物	ご飯・南瓜・玉ねぎ・だしの素・味噌・鮭・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・鶏もも肉・油・酒・砂糖 みりん・醤油・胡麻・オレンジ	パンケーキ	611	25.9	17.2	2.38
18	木	中華丼・青梗菜のゆかり和え・果物	ご飯・もち麦・豚肉・醤油・酒・生姜・キャベツ・人参・水煮竹の子・ピーマン・油・醤油・鶏ガラスープの素 みりん・砂糖・片栗粉・青梗菜・もやし・ツナ缶・ゆかり・バナナ	ゼリー	541	15.7	13.3	1.41
19	金	ごはん・かみかみふりかけ・鯖のトマト煮 切り昆布の煮物・果物	ご飯・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつお節・胡麻・酢・みりん・醤油・砂糖・鯖・玉ねぎ・ホールトマト缶・油 厚揚げ・切り昆布・人参・こんにゃく・みりん・ぶどう	食育の日(かみかみメニュー) とうもろこし	531	19.6	17.3	1.86
20	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		菓子	644	20.8	17.9	1.67
21	日							
22	月	きつねうどん・ミートボール・南瓜の甘煮 果物	うどん・油揚げ・鶏胸肉・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ・小松菜・醤油・みりん・だしの素・ミートボール・南瓜 砂糖・バナナ	ハムサンド	561	21.7	13	2.46
23	火	パン・シチュー・ポークジンジャー 胡瓜の塩昆布和え・果物	食パン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・豚肉・生姜・砂糖・醤油・酒・ピーマン 油・胡瓜・塩昆布・ごま油・キウイ	おかかおにぎり	619	28.5	13.2	2.49
24	水	ご飯・みそ汁・鯖の味噌煮・切り干し大根の煮物 果物	ご飯・豆腐・青菜・麩・だしの素・味噌・鯖の味噌煮・切り干し大根・人参・油揚げ・いんげん・みりん・油・砂糖 醤油・西瓜	菓子	553	17.9	18.9	2.15
25	木	ドライカレー・春雨サラダ・果物	豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・カレー粉・ソース・トマト水煮缶・カレールー・砂糖・油・ご飯・もち麦 春雨・胡瓜・ハム・醤油・酢・ごま油・バナナ	南瓜のホットケーキ	595	17	16.2	1.45
26	金	ご飯・みそ汁・納豆・高野豆腐の卵とじ 果物	ご飯・じゃが芋・しめじ・わかめ・だしの素・味噌・納豆・たれ・高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・干し椎茸・人参 ほうれん草・油・砂糖・醤油・卵・オレンジ	スティックパン	530	19.6	16.4	1.83
27	土	ご飯・みそ汁・焼売・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	580	16.6	16.7	1.59
28	日							
29	月	たぬきうどん・肉団子・枝豆・果物	うどん・ほうれん草・あげ玉・鶏胸肉・なると・ねぎ・醤油・みりん・だしの素・肉団子・枝豆・バナナ	オレンジサンド	594	21	11.5	2.12
30	火	パン・キャベツチャウダー・白身魚のピザ風 トマト・果物	食パン・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・塩胡椒・白身魚 ピーマン・しめじ・油・ケチャップ・ピザ用チーズ・トマト・キウイ	しそひじきおにぎり	629	27.3	18.1	2.57
31	水	わかめご飯・みそ汁・唐揚げ・南瓜のサラダ 果物	ごはん・わかめの素・ねぎ・大根・青菜・だしの素・鶏もも肉・生姜・酒・醤油・片栗粉・油・南瓜・胡瓜・ハム マヨネーズ・砂糖・塩胡椒・オレンジ	ヨーグルト	553	21.9	16.7	1.65
				3-5児月間平均給与栄養量	576	20.7	16.7	2.00

14.40% 26.00%

赤色に栄養たっぷり

トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC・Eが含まれています。

体の中から冷やす効果

なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。

日焼け、夏ばて対策

ピーマンは、ビタミンCがとでも豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。

手軽なエネルギー源

とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーに変わります。ほかにも食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。

自然な甘味でおやつに

かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。

水分補給にぴったり

きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に、また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。

乱れた食習慣の中で育つと、味覚が正しく感じられず、(濃い味やジャンクフード即席めんやスナック菓子などの高カロリーで栄養価が低く、添加物の多い食品のこと。)を好み、食に関心を持たなくなってしまう。

7つの「ご食」が増え、栄養が偏って肥満になったり、食べ物の好き嫌いが激しい子どもも増えていきます

7つの「ご食」とは

孤食: 家族が不在で、一人だけで食事をするこ。

小食: 1回の食事が少なく、少量しか食べないこと。

個食: 家族一人ひとりが別々に違うものを食べるこ。

子食: 大人が不在で、子どもだけで食事をするこ。

粉食: パンやパスタ、ピザなど、粉を使う高カロリーの主食を好んで食べるこ。

固食: 決まったものや、好きなものしか食べないこ。

濃食: 加工食品や、塩分・糖分過多なものを食べるこ。

水分補給に適した飲み物

水、スポーツドリンク、麦茶、経口補水液

熱中症に気を付けよう