



献立予定表

(令和7年7月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※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	火	パン・キャベツチャウダー・ポークケチャップ ブロッコリーのフレンチ和え・果物	バターロール・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・豚肉・ピーマン ブロッコリー・フレンチドレッシング・キウイ	蒸しパン	638	27	26.2	2.22
2	水	ご飯・味噌汁・白身魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ・果物	ご飯・大根・青菜・豆腐・白身魚・人参・もやし・ピーマン・じゃが芋・胡瓜・コーン・マヨネーズ・オレンジ	ゼリー	554	19.3	12.1	1.9
3	木	ドライカレー・ほうれん草と人参の磯香和え 果物	ご飯・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト水煮缶・ほうれん草・切り干し大根 ツナ・海苔・白炒り胡麻・キウイ	菓子	550	16.4	17.5	1.42
4	金	ご飯・味噌汁・納豆・高野豆腐の卵とじ 果物	ご飯・じゃが芋・しめじ・わかめ・納豆・高野豆腐・豚肉・玉ねぎ・干し椎茸・人参・ほうれん草・卵 オレンジ	スティックパン	530	19.6	16.4	1.83
5	土	ご飯・味噌汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	584	15.8	18.9	1.83
6	日							
7	月	七夕そうめん・唐揚げ・南瓜のサラダ 果物	そうめん・胡瓜・ハム・人参・鶏もも肉・南瓜・胡瓜・マヨネーズ・バナナ	七夕メニュー&誕生会 プリンパフェ	610	21.1	25.7	2.24
8	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	丸パン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・豚肉・ピーマン・胡瓜・塩昆布・キウイ	わかめおにぎり	636	28.1	13.9	2.69
9	水	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮 大根とちくわのさっと炒め・果物	ご飯・もやし・青菜・鯖の味噌煮・大根・ちくわ・ピーマン・オレンジ	ジャムサンド	510	19	14.1	2.31
10	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・人参・玉ねぎ・豚肉・ゆで卵・切り干し大根・小松菜・かにかま・バナナ	アイス	605	17.9	18	1.78
11	金	焼きそば・フランクフルト・茹でとうもろこし 中華胡瓜・果物	蒸し中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・人参・ピーマン・フランクフルト・とうもろこし・胡瓜・オレンジ	夏祭りメニュー たこ焼き	535	21.4	23.9	1.95
12	土	ご飯・味噌汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物			570	21.1	20.3	1.79
13	日							
14	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・鶏むね肉・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ・小松菜・ミートボール・南瓜・バナナ	ハムサンド	561	21.7	13	2.46
15	火	パン・カレースープ・白身魚のフライ 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・白身魚フライ・ブロッコリー・キャベツ ツナ缶・すり胡麻・ミニトマト・キウイ	しそひじきおにぎり	619	23.9	17.4	2.29
16	水	ご飯・味噌汁・袋煮・もやしとにらのソテー 果物	ご飯・茄子・玉ねぎ・油揚げ・鶏ひき肉・卵・ねぎ・しめじ・人参・いんげん・もやし・にら・オレンジ	菓子	560	20.9	17.8	2.29
17	木	中華丼・青梗菜のゆかり和え 果物	ご飯・もち麦・豚肉・キャベツ・人参・水煮竹の子・ピーマン・青梗菜・もやし・ツナ缶・ゆかり・バナナ	ヨーグルト	523	18.1	14.8	1.49
18	金	枝豆ご飯・味噌汁・鰯の生姜煮 ごぼうの炒り煮・果物	ご飯・むき枝豆・胡麻・キャベツ・えのき・高野豆腐・鰯の生姜煮・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん はんぺん・鶏もも肉・オレンジ	食育の日 かみかみメニュー お好み焼き	620	29	19.5	2.45
19	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
20	日							
21	月	海の日						
22	火	パン・パンキンスープ・タンドリーチキン カラフル根菜サラダ・果物	食パン・パンキンスープ・牛乳・鶏もも肉・プレーンヨーグルト・れんこん・胡瓜・人参・干しひじき ツナ缶・すり胡麻・マヨネーズ・キウイ	おかかおにぎり	605	26.3	17.1	2.67
23	水	ご飯・野菜スープ・鯖のトマト煮 切昆布の煮物・果物	ご飯・青梗菜・ねぎ・麩・鯖・玉ねぎ・ホールトマト缶・切昆布・厚揚げ・人参・こんにゃく・オレンジ	バナナ蒸しパン	545	19.9	16.8	2.01
24	木	マーボー豆腐丼 ブロッコリーともやしのおかか和え・果物	ご飯・もち麦・豆腐・豚挽肉・茄子・椎茸・ねぎ・もやし・ブロッコリー・かつお節・バナナ	フライドポテト	501	17.1	13.5	1.17
25	金	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め にんじんしりしり・果物	ご飯・かぶ・かぶの葉・厚揚げ・ピーマン・鶏ひき肉・玉ねぎ・卵・人参・ツナ缶・オレンジ	ゼリー	542	18.5	16.4	1.88
26	土	ご飯・味噌汁・焼売・ポテトサラダ・果物		ヨーグルト	560	16.6	16.7	1.59
27	日							
28	月	鴨南蛮うどん・コロッケ・果物	うどん・鶏肉・ねぎ・人参・椎茸・油揚げ・ほうれん草・コロッケ・トマト・バナナ	鮭おにぎり	599	19.2	14.3	1.65
29	火	肉みそ丼・すまし汁・春雨サラダ 果物	ご飯・もち麦・豚挽肉・人参・椎茸・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ・麩・わかめ・春雨・胡瓜・オレンジ	ぞう組 親子給食 シュガートースト	551	18.2	15.1	2, 27
30	水	ご飯・味噌汁・焼き鮭 切り干し大根の煮物・果物	ご飯・南瓜・玉ねぎ・鮭・切り干し大根・人参・油揚げ・いんげん・西瓜	パインケーキ	574	23.3	15.1	2.49
31	木	パン・コーンスープ・スパニッシュオムレツ カレーマリネ・果物	食パン・コーンポタージュ・牛乳・じゃが芋・玉ねぎ・ほうれん草・ウィンナー・卵・スライスチーズ・キャベツ 人参・胡瓜・キウイ	菓子	601	20.2	22.3	2.28
3-5児月間平均給与栄養量					574	20.8	17.5	2.01

基本はここから！早寝・早起き・朝ごはん



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間、子どもは脳と体を休めて回復させ、日中の記憶を整理し定着させる役割もあります。

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。また、陽の光を浴びることで、全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で目覚められるよう意識していきましょう。



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、満足するまで遊びに没頭できます。そして目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じ、夜の質のいい眠りにつながります。

～熱中症と水分補給～

熱中症とは高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることです。

＜水分補給の目安＞

- 汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分を摂りましょう。
- * 1回に50～100mlを目安にして、1度に大量に飲みすぎず、こまめに水分を補給しましょう。
- * 麦茶や水が基本です
- ＜しっかりと水分補給したいタイミング＞
- * 起床後
- ・起床後、水分を摂りましょう
- ・朝ご飯を食べて栄養だけではなく水分も摂りましょう。
- * 遊びの前・途中・後
- ・熱中症対策は、屋外だけでなく、屋内でも十分注意しましょう。・暑さやどのの渴きを自分で伝えることができない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにし、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- * 入浴前後
- ・入浴前後は、たっぷりと水分補給をしましょう

