



7月の献立表



令和3年7月発行
上府保育園

熱中症に注意

戸外や蒸し暑い所で過ごすとき心配なのが熱中症です。体内の水分・塩分不足から体温調節ができなくなり、脱水症状を起こします。重症になることもあるので予防を心掛けましょう。

- 予防に役立つ栄養素と食べ物
- ・汗で失われる「カリウム」
- トマト、ほうれん草、ブロッコリー、南瓜など。
- ・夏に不足しやすい「ビタミンB1」
- 豚肉、うなぎ、蕎麦、玄米など。



	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
	ご飯 魚の塩焼き [サケ、塩、トマト] 金平ごぼう [ごぼう、しらたき、人参、醤油、ごま、ごま油、砂糖] なすの味噌汁 [なす、玉葱、人参、油揚げ、葱、いりこ、味噌] 黒糖ケーキ [バナナ、ミックス粉、牛乳、黒砂糖、卵、バター] 牛乳	ロールパン 鶏肉のムニエル [鶏肉、塩、オリーブ油、小麦粉] キャベツの塩っぺ和え [キャベツ、人参、醤油、小松菜、塩っぺ] ポテトスープ [じゃが芋、玉葱、しめじ、ウインナー、パセリ、塩、コンソメ、醤油] 果物	そうめん [そうめん、めんつゆ、オクラ、人参、ハム、きゅうり、コーン] 南瓜のそぼろ煮 [南瓜、豚ミンチ、砂糖、醤油] ブロッコリーサラダ [ブロッコリー、人参、醤油、マヨネーズ] 果物	ご飯 鶏肉のから揚げ [鶏肉、醤油、生姜、みりん、片栗粉、にんにく、油、ブロッコリー] 菜果サラダ [白菜、きゅうり、みかん、塩、レーズン、砂糖、酢] 玉葱の味噌汁 [玉葱、人参、えのき、味噌、いりこ] 果物 わらびもち [わらびもち粉、砂糖、きな粉、塩、黒砂糖]	ご飯 麻婆なす [なす、豆腐、玉葱、人参、筍、豚ミンチ、生姜、味噌、にんにく、干し椎茸、醤油、砂糖、鶏がらだし、ごま油] 小松菜とあさりの和え物 [小松菜、人参、あさり水煮、ごま、醤油] きのこのすまし汁 [椎茸、しめじ、えのき、葱、醤油、大根、昆布、塩] スティックパイ [パイ生地、グラニュー糖] 牛乳	ピラフ [米、人参、玉葱、ピーマン、コンソメ、バター、コーン、こしょう、ウインナー、塩] 白菜スープ [白菜、椎茸、人参、醤油、鶏がらだし、塩] 果物 菓子
おやつ	牛乳	牛乳	豆乳ウエハース	きな粉、塩、黒砂糖	牛乳	牛乳
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	ご飯 サーモンフライ [サケ、こしょう、パン粉、天ぷら粉、塩] もやしの和え物 [もやし、きゅうり、人参、ごま、醤油] キャベツの味噌汁 [キャベツ、人参、しめじ、いりこ、わかめ、味噌] きな粉団子 [白玉粉、豆腐、きな粉、砂糖、塩] 牛乳	ご飯 肉豆腐 [牛肉、豆腐、人参、大根、いんげん、しらたき、砂糖、しめじ、醤油] ポパイサラダ [ほうれん草、人参、ひじき、マヨネーズ、醤油] 中華スープ [白菜、玉葱、人参、コーン、鶏がらだし、醤油、塩] 果物 牛乳寒いちごソースかけ [牛乳、寒天、いちごソース、砂糖] クラッカー	ご飯 豚肉の生姜焼き [豚肉、生姜、玉葱、醤油、みりん、油、キャベツ] オクラのおかか和え [オクラ、ほうれん草、人参、かつお節、醤油] わかめの味噌汁 [わかめ、えのき、じゃが芋、人参、玉葱、いりこ、味噌] ひじき蒸しパン [ひじき、ミックス粉、牛乳、砂糖、スキムミルク] 牛乳	なすのミートスパゲティ [スパゲティ、豚ミンチ、塩、ソース、コンソメ、玉葱、人参、チーズ、にんにく、油、ケチャップ、トマト缶、なす] 海草サラダ [ブロッコリー、人参、エビ、海草ミックス、ごま油、酢、醤油、塩、こしょう] コンソメスープ [コーン、もやし、コンソメ、人参、こしょう、塩] 果物 梅じゃごおにぎり [米、しらす干し、梅干し] チーズ	ご飯 魚の生姜煮 [サバ、醤油、砂糖、生姜、みりん、酒、トマト] ゆかり和え [キャベツ、ゆかり粉、醤油、きゅうり、もやし] さつま芋の味噌汁 [さつま芋、人参、いりこ、玉葱、チンゲン菜、味噌] とうもろこし 枝豆 牛乳	牛飯 [米、牛肉、しめじ、ごぼう、人参、醤油、砂糖、絹さや] 豆腐のすまし汁 [豆腐、白菜、えのき、塩、醤油、いりこ、わかめ] 果物 菓子
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
	五目うどん [うどん、鶏肉、玉葱、人参、塩、油揚げ、みりん、葱、椎茸、醤油、いりこ] 焼きししゃも [ししゃも] 三色和え [きゅうり、キャベツ、人参、ごま、醤油] メロンパン [ミックス粉、砂糖、バター、グラニュー糖、ロールパン、レモン、牛乳] 牛乳	スタミナ納豆丼 [米、納豆、醤油、鶏ミンチ、にんにく、生姜、ごま油、葱、砂糖、スキムミルク、酒] かき卵汁 [卵、玉葱、椎茸、小松菜、人参、いりこ、塩、醤油] 果物 カルピスシャーベット [牛乳、ミックスベリー、カルピス] ウエハース	ご飯 魚のチーズ焼き [サケ、チーズ、青のり、トマト] 小松菜のナムル [小松菜、もやし、人参、酢、ごま油、醤油、ごま、砂糖] えのきのすまし汁 [えのき、玉葱、人参、塩、いりこ、醤油、椎茸] 果物 お豆腐ブラウニー [豆腐、ミックス粉、砂糖、牛乳、ココア、油] 牛乳	海の日 	スポーツの日 	エビピラフ [米、エビ、ベーコン、塩、人参、玉葱、ピーマン、こしょう、コンソメ、バター、コーン] 野菜スープ [キャベツ、玉葱、人参、塩、醤油、コンソメ、わかめ] 果物 菓子
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳
	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
	豚丼 [米、豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、生姜、醤油、みりん、にんにく] ほうれん草のコーン和え [ほうれん草、人参、コーン、ごま、醤油] 南瓜の味噌汁 [南瓜、玉葱、しめじ、味噌、いりこ、チンゲン菜] ごぼうチップス [ごぼう、片栗粉、醤油、塩、油] 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌炒め [厚揚げ、筍、豚肉、玉葱、油、人参、椎茸、ピーマン、砂糖、味噌、醤油] 小松菜の磯辺和え [小松菜、もやし、人参、いりこ、醤油] 麩のすまし汁 [麩、あさり水煮、玉葱、塩、葱、醤油、いりこ、えのき] 果物 和風豆乳ゼリー [牛乳、豆乳、砂糖、黒砂糖、寒天、きな粉] ウエハース	ご飯 魚の香味焼き [バトウ、塩、こしょう、にんにく、粉チーズ、パン粉、パセリ、オリーブ油] パンサンデー [春雨、きゅうり、醤油、酢、人参、ハム、ごま、ごま油、砂糖] もやしのスープ [もやし、わかめ、コーン、人参、しめじ、鶏がらだし、塩] カルシウムラスク [食パン、マーガリン、ごま、チーズ、グラニュー糖、青のり] 牛乳	ご飯 チキンチャップ [鶏肉、にんにく、トマト缶、ケチャップ、ソース、砂糖、醤油、こしょう、小麦粉、塩] 夏みかんサラダ [キャベツ、きゅうり、酢、夏みかん、砂糖、レーズン、塩、こしょう、油] 玉葱のすまし汁 [玉葱、もやし、わかめ、塩、葱、醤油、いりこ] 果物 フルーツクリームあんみつ [寒天、砂糖、白桃、黄桃、みかん、あんこ、アイス]	冷麺 [中華麺、焼き豚、きゅうり、トマト、わかめ、もやし、砂糖、醤油、酢、コンソメ、鶏がらだし、ごま、ごま油] さつま芋と昆布の煮物 [さつま芋、昆布、醤油、砂糖] ブロッコリーのごま和え [ブロッコリー、人参、竹輪、ごま、醤油] 果物 ひじきおにぎり [米、ひじき、人参、油揚げ、薄口醤油] チーズ	ドライカレー [米、合ミンチ、人参、油、玉葱、レーズン、カレールウ、醤油、にんにく] ごま和え [ほうれん草、人参、ごま、キャベツ、醤油] コンソメスープ [じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、コンソメ、塩] 果物 菓子
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳

●3歳児未満は午前のおやつ(牛乳100ml)があります。●行事、材料の都合の場合により献立を一部変更することがあります。