

市立保育所給食7月分予定献立表

*行事等により献立を変更する場合があります。

令和4年度



・・・誕生会

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		10時のおやつ	主食	副食	3時のおやつ	
1	金	牛乳、菓子	食パン	南瓜スープ、ほっけフライ、コールスローサラダ、ブルーベリージャム	麦茶、冷やしうどん	パン
2	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(白菜)、高野豆腐卵とし、もやしとわかめのナムル、果物	牛乳、菓子	ごはん
4	月	牛乳、菓子	ごはん	五目汁、さばの味噌煮、きのこ和え、トマト	牛乳、フルーツサンド	ごはん
5	火	牛乳、果物	ごはん	卵スープ、夏野菜マーボー、大根サラダ	ジョア、菓子	ごはん
6	水	牛乳、菓子		塩ラーメン、蒸し鶏中華風、果物	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
7	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(なめこ)、カレー肉じゃが、花かつお和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
8	金	牛乳、菓子	食パン	白菜ミルクスープ、スペイン風オムレツ、トマトサラダ、いちごジャム	麦茶、お好み焼き	パン
9	土	牛乳、菓子	ごはん	八杯汁、鶏肉みそ焼き、中華きゅうり、果物	牛乳、菓子	ごはん
11	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、チンジャオロース、ピーマンサラダ、果物	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
12	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(キャベツ)、つくね甘辛煮、かみかみサラダ、果物	牛乳、菓子	ごはん
13	水	牛乳、菓子		きつねうどん、厚焼き卵、酢の物、トマト	牛乳、さつま芋包み揚げ	ごはん
14	木	豆乳プリン	ごはん	人参スープ、鶏肉ごま照焼き、春雨サラダ、果物	牛乳、菓子	ごはん
15	金	牛乳、菓子	食パン	オニオンスープ、鮭ざんぎ、大豆トマト煮、ブルーベリージャム	ヨーグルト、ぷるぷるボンチ	パン
16	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(じゃが芋)、煮しめ、ほうれん草ごま和え、のり佃煮	牛乳、菓子	ごはん
18	月			海の日		
19	火	牛乳、果物	ごはん	豚汁、さんま生姜煮、味噌マヨネーズ和え、トマト	牛乳、菓子	ごはん
20	水	牛乳、菓子	おにぎり	冷やし中華、ささみフリッター、果物、のりかつお	牛乳、人参パンケーキ	ごはん
21	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(大根)、和風ドライカレー、ナムル、トマト	牛乳、菓子	ごはん
22	金	牛乳、菓子	食パン	野菜スープ、ツナエッグ、コロコロサラダ、いちごジャム	ヨーグルト、すいか	パン
23	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(さつま芋)、肉豆腐、納豆和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
25	月	牛乳、菓子	ごはん	夏野菜カレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、黒糖蒸しパン	ごはん
26	火	牛乳、果物	ごはん	かきたま汁、鮭のちゃんちゃん焼き風、ブロッコリーサラダ	牛乳、菓子	ごはん
27	水	牛乳、菓子		かしわうどん、磯辺揚げ、スティック野菜	ヨーグルト、フルーツボンチ	ごはん
28	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(玉ねぎ)、ジンギスカン、キャベツナムル、トマト	ジュース、菓子	ごはん
29	金	牛乳、菓子	食パン	ユイミタン、豆腐ハンバーグ、マカロニサラダ、ブルーベリージャム	牛乳、フライドポテト	パン
30	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(豆腐)、生揚げそぼろ煮、おかか和え、果物	牛乳、菓子	ごはん



夏の水分補給



暑さが増すこの時期は、体温調節のためにたくさん汗をかきます。上手な水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。

★水分補給のポイント

①水分補給の回数を増やしましょう

水分をこまめに補給しましょう。
小さな子どもは、熱が体にこもりやすいため、水分が不足するとめまいや発熱などの症状を招きます。

②少量ずつ飲みましょう

一度に大量のお水を飲むことは避けましょう。
飲み過ぎは、消化能力を低下させて食欲不振を招きます。

③甘い飲み物は避けましょう

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させるため、空腹感が感じにくくなります。食事やおやつの時間以外の水分補給は「水」「お茶」を選びましょう。

食中毒を予防しよう!



暑くなると食中毒の危険が増えてきます。
食中毒予防の基本は手洗いです。
せっけんをつけて、爪や指の間、手のひら、手首などをしっかり洗いましょう。
洗った後は、乾いた清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。

◇◇主食持参の際に注意してください!◇◇

- ごはんは朝、炊いたものを使用しましょう。
- 炊き込みご飯やチャーハンは傷みやすいので避けましょう。
- ふりかけなどもかけないようにしましょう。
- 冷めてから、フタをしましょう。
- 弁当箱はきれいに洗い、よく乾燥させたものを使用しましょう。



予定献立表による摂取予定栄養量(7月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未満児	小樽市目標値	500	15-23	11-17
	摂取予定栄養量	506	20.5	15.8
以上児	小樽市目標値(副食分)	400	14-23	13-19
	摂取予定栄養量(副食分)	411	19.8	17.2