

7月 給食献立表



今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

*基準値は男女の人数・年齢等により求められています。

| 年齢 | 七訂日本食品標準成分表を使用しています。 | 1歳未満 | たん白質 | 総脂質 | カリウム | カルシウム | 鉄 | V.A | V.B1 | V.B2 | V.C | 食物繊維 | 食塩 |
|-----|----------------------|------|-------------|-------------|------|-------|-----|-------|------|------|-----|------|-----|
| | | kcal | g | g | mg | mg | mg | μg RE | mg | mg | mg | g | g |
| 1~2 | 基準量 | 453 | 15.0 ~ 17.3 | 10.3 ~ 15.4 | 450 | 187 | 2.3 | 187 | 0.25 | 0.27 | 20 | 2.7 | 1.5 |
| | 給与栄養量 | 506 | 19.6 | 15.0 | 724 | 370 | 4.6 | 219 | 0.35 | 0.42 | 37 | 4.1 | 1.8 |
| 3~5 | 基準量 | 613 | 20.7 ~ 24.1 | 14.2 ~ 21.3 | 700 | 288 | 2.8 | 226 | 0.35 | 0.40 | 25 | 4.0 | 1.8 |
| | 給与栄養量 | 606 | 22.5 | 16.8 | 902 | 291 | 4.4 | 257 | 0.43 | 0.39 | 46 | 5.5 | 2.2 |

*1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が、追加された栄養価です。
*1~2歳児の分量については3~5歳児の70%としました。

阿波市立認定こども園

上段は1~2歳児・下段は3~5歳児の栄養表示です。↓

| 日 | 曜 | 朝のおやつ | 献立名 | 昼のおやつ | あかのグループ からだをつくる | きいろのグループ からだのエネルギーになる | みどりのグループ からだを病気からまもる | 1歳未満 (kcal) | たん白質 (g) | 脂質 (g) |
|----|---|------------------|---|-----------------------|--|--|--|----------------|--------------|--------------|
| 1 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン ゼリー | | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 3 | 月 | 野菜ジュース せんべい | ごはん・ふりかけ・ピーマンの細切り炒め 豆腐のみそ汁・インディアンサラダ・ピーチゼリー | 麦茶 枝豆蒸しパン | 豚肉 豆腐 ちくわ かつお節 豆乳 みそ | カレー粉 じゃが芋 さとう 春雨 油 片栗粉 米 小麦粉 ゼリー | キャベツ ほうろく 人参 枝豆 パプリカ 玉ねぎ 人参 ピーマン 枝豆 | 511 641 | 13.8 18.9 | 12.9 17.3 |
| 4 | 火 | 乳飲料 ビスケット | ごはん・魚のコンマヨ焼 人参と玉ねぎの味噌汁・塩昆布野菜炒め風 | 乳飲料 南瓜のおやき | 鶏肉 昆布 白身魚 小豆 乳飲料 みそ | ごま さとう 小麦粉 油 米 マヨネーズ 片栗粉 | キャベツ ごぼう 人参 クレソン いんげん 南瓜 | 510 590 | 22.5 23.6 | 15.9 16.3 |
| 5 | 水 | 麦茶 チーズ | パン・夏野菜のスクランブル・コンソメスープ フライドポテト・トマトとわかめのナムル・オレンジ | 麦茶・かた昆布 いりこ大豆おにぎり | 昆布 しらす 大豆 豆乳 チーズ 鶏肉 わかめ | ごま油 じゃが芋 パン 油 さとう 米 片栗粉 | ルッコラ トマト パプリカ 玉ねぎ 人参 いんげん スティック | 537 612 | 17.9 20.2 | 21.3 22.0 |
| 6 | 木 | 乳飲料 きなこもち | ごはん・豚肉のうま煮・呉汁 きゅうりとみかんの酢の物・カルフィッシュ | 乳飲料 人参ホットケーキ | しらす ちくわ はんぺん 乳飲料 みそ 豚肉 豆腐 わかめ 大豆 牛乳 いわし | さとう じゃが芋 小麦粉 油 米 こんにやく メープルシロップ | キャベツ 人参 みかん 玉ねぎ 人参 ほうろく 菜 | 479 594 | 21.2 24.3 | 10.2 12.2 |
| 7 | 金 | 乳飲料 せんべい | 七夕寿司・そうめん汁・星コロッケ・すいか | 乳飲料 七夕星空ゼリー | しらす 卵 のり 桜でんぶ 乳飲料 かまぼこ 豆乳 寒天 | そうめん さとう じゃが芋 米 | かんぴょう すいか ケチャップ ほうれん草 人参 いんげん 玉ねぎ もも | 503 590 | 18.4 19.1 | 5.7 5.1 |
| 8 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン ゼリー | | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 10 | 月 | 乳飲料 ビスケット | ごはん・BBQ味チキン・トマトサラダ 豆腐とこんにやく入みそ汁・すだちゼリー | 乳飲料 いも団子みたらし | ツナ 豆腐 乳飲料 鶏肉 みそ | じゃが芋 ゼリー さとう 小麦粉 片栗粉 油 米 トレッシング コシヤク | キャベツ ほうろく トマト 人参 玉ねぎ 人参 ケチャップ コシヤク パプリカ | 475 582 | 21.1 25.3 | 13.4 11.3 |
| 11 | 火 | 麦茶 チーズ | かぼちゃごはん・魚の南蛮漬け キャベツときのこのみそ汁・ごま人参 | 乳飲料 しらす焼うどん | しらす 豆腐 乳飲料 みそ 白身魚 豚肉 | 油 ごま油 ごま さとう 米 うどん 片栗粉 | えのき ほうろく 人参 玉ねぎ 南瓜 ほうろく パプリカ | 493 564 | 20.5 23.5 | 17.7 15.7 |
| 12 | 水 | ルッコラジュース 源氏パイ | 冷やし中華・人参厚焼き玉子 なすの大葉みそ・チーズ | 乳飲料 ココアクッキー | 卵 乳飲料 ささみ チーズ みそ | ごま さとう 小麦粉 油 中華麺 ココア | キャベツ トマト なす ピーマン 玉ねぎ 人参 大葉 コーン | 491 574 | 21.6 27.8 | 18.5 21.7 |
| 13 | 木 | 乳飲料 ビスケット | 磯ごはん・豆腐入松風焼き ふしめんのすまし汁・おひたし | カルピス セサミトースト | 鶏肉 豆腐 わかめ かつお節 みそ | ごま パン粉 ふしめん さとう 油 米 食パン マーガリン カルピス グラニュー糖 | ほうろく もやし ほうろく 玉ねぎ 小松菜 人参 枝豆 | 492 616 | 15.6 18.3 | 13.8 17.8 |
| 14 | 金 | 乳飲料 クラッカー | ごはん・魚のプロバンス風 こぶき芋・ハリハリサラダ・オレンジ | いちごミルク ソフトクリームゼリー | 青のり 乳飲料 かつお節 白身魚 卵 | ゼリー じゃが芋 さとう 小麦粉 油 米 | ルッコラ ほうろく トマト パプリカ 玉ねぎ 切干大根 コシヤク | 540 593 | 20.6 20.7 | 12.1 10.2 |
| 15 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン ゼリー | | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 17 | 月 | | 海の日 | | | | | | | |
| 18 | 火 | 乳飲料 せんべい | ごはん・厚揚げカレー・なすのみそ汁 きゅうりのすだち酢和え・もも | 乳飲料 ツナパン | かまぼこ ツナ 乳飲料 みそ 厚揚げ 豚肉 油揚げ 牛乳 | マヨネーズ さとう 小麦粉 油 カレー粉 米 | えのき ほうろく ほうろく すだち ケチャップ なす コシヤク パプリカ グリーンピース もやし 玉ねぎ 人参 生姜 もも | 496 626 | 19.9 23.5 | 15.4 20.2 |
| 19 | 水 | 麦茶 チーズ | パン・牛肉とナストマト焼き・ミルクスープ パンサンスー・すいか | 麦茶・かた昆布 焼とうもろこしごはん | 昆布 牛肉 卵 牛乳 | ごま油 パン さとう 春雨 油 米 | キャベツ ほうろく しめじ トマト ほうろく 人参 玉ねぎ 人参 いんげん コーン コシヤク ケチャップ | 493 580 | 14.6 16.7 | 22.1 23.9 |
| 20 | 木 | 乳飲料 ポテト | ごはん・魚の洋風焼き・豚汁 キャベツとほうろくの和風サラダ | 乳飲料 きな粉マフィン | かつお節 きな粉 卵 豆腐 豚肉 豆乳 乳飲料 チーズ 鮭 おから みそ | じゃが芋 小麦粉 さとう 油 米 マヨネーズ ごま ごま油 コシヤク | キャベツ ほうろく ごぼう ほうろく ピーマン 玉ねぎ 人参 ケチャップ コーン | 554 669 | 25.9 28.0 | 18.1 22.2 |
| 21 | 金 | 乳飲料 せんべい | ごはん・鶏肉のレモン煮・ベジスープ とろとろマカロニサラダ (ヨーグルトマヨ)・オレンジ | 野菜ジュース 源氏パイ | ヨーグルト 魚肉リゼン 鶏肉 | さつま芋 マヨネーズ マカロニ さとう 片栗粉 油 米 小麦粉 | ルッコラ ほうろく ほうろく 玉ねぎ 人参 野菜ジュース レモン ほうろく | 490 581 | 17.1 20.1 | 11.3 13.0 |
| 22 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン ゼリー | | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 24 | 月 | 麦茶 チーズ | ごはん・肉団子ととうがんの酢豚風 たまごスープ・夏野菜サラダ | 乳飲料 オリーブサンド | 鶏肉 卵 豚肉 乳飲料 わかめ | ごま油 マヨネーズ さとう 片栗粉 米 ジャム 小麦粉 | キャベツ ほうろく しめじ トマト ケチャップ ほうろく 玉ねぎ 枝豆 人参 ピーマン コーン とうがん | 458 579 | 17.0 20.9 | 16.2 17.3 |
| 25 | 火 | 乳飲料 ビスケット | ごはん・いわしの生姜煮・わかめのスープ 野菜たっぷりマーボー・すいか | ミロミルク かぼちゃのゲリル | 鶏肉 豆腐 豚肉 乳飲料 わかめ いわし みそ | さとう ごま油 片栗粉 油 米 ミロ バター | コシヤク 生姜 えのき トマト なす ほうろく 玉ねぎ 人参 南瓜 すいか | 542 630 | 23.4 25.7 | 18.8 21.0 |
| 26 | 水 | 乳飲料 ビスケット | ごはん・鶏から揚げのり風味・はるさめスープ 中華サラダ・もものココポート | 乳飲料・みかん 餃子せんべい | かまぼこ しらす のり 青のり 卵 乳飲料 わかめ 鶏肉 | ごま油 マヨネーズ さとう 春雨 片栗粉 油 ごま 米 小麦粉 | キャベツ ほうろく ほうろく ほうろく ほうろく もやし 人参 もも 生姜 | 473 600 | 20.7 25.2 | 10.2 13.4 |
| 27 | 木 | 乳飲料 せんべい | ごはん・ピーマン・ピーマンのツナ和え わかめときのこのみそ汁・オレンジ | 乳飲料 かにパン | ちくわ ツナ 豆腐 豚肉 わかめ 乳飲料 大豆 みそ | さとう じゃが芋 ごま じゃが芋 油 米 パン ジャム | ルッコラ ほうろく ほうろく しめじ ほうろく ほうろく 玉ねぎ 人参 ほうろく コシヤク グリーンピース ピーマン ケチャップ | 541 632 | 21.5 23.8 | 11.9 13.9 |
| 28 | 金 | りんごジュース せんべい | ごはん・魚のかば焼き・みそマヨサラダ 人参ののり和え・金時豆・レアチーズ | 乳飲料 POPフルゼリー | 白身魚 みそ 金時豆 チーズ ほうろく 乳飲料 のり | 米 片栗粉 油 さとう マヨネーズ ごま油 ごま | キャベツ 人参 コーン いんげん みかん ぶどう もも | 530 612 | 21.3 24.1 | 13.9 14.8 |
| 29 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン ゼリー | | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 31 | 月 | 牛乳 きなこもち | ごはん・豆腐の肉みそ大葉グラタン・オレンジ トマトだしサラダ・ほうろくともやしのナムル | 麦茶 ピーチパプリカ | しらす 生クリーム 豆腐 豚肉 ほうろく 牛乳 みそ かつお節 | ごま油 さとう ごま 米 マヨネーズ | トマト もやし ほうろく 人参 もも 大葉 コーン ルッコラ | 511 654 | 16.7 20.1 | 19.6 26.0 |

* 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただく場合があります。ご了承ください。

* あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。

* 献立名の乳飲料は、種類別乳飲料 (低脂肪) を示します。鉄欠乏性貧血予防の観点から鉄分・カルシウムを強化された栄養機能食品を使用しています。

* 白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。

今月の旬

ビタミンとリコピンで医者いらず!

トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



たなばたそうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる習慣が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようとする機能が働きます。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水やお茶をゆっくりと飲む。
- ②飲み物は冷やし過ぎない。
- ③一度に大量に飲まない。
- ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。

という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。

