

# 7月 予定献立表

2024年6月27日  
横浜ナーサリー  
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	月	ごはん なすと豚肉のみそ炒め 煮豆 清汁 バナナ	米 豚肉、しょうが、なす、人参、玉ねぎ、ピーマン、みそ、砂糖、しょうゆ、酒、ごま油 大正金時、砂糖、塩 豆腐、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	ヨーグルト蒸しパン 牛乳 おにぎり	小麦粉、ベーキングパウダー ヨーグルトドリンク、砂糖、油 牛乳 米、ゆかり
2	火	親子丼 ごまじゃこサラダ みそ汁 すいか	米、鶏肉、玉ねぎ、人参、みつば、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、卵 ちりめんじゃこ、白菜、きゅうり、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油、ごま じゃがいも、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ すいか	お菓子 牛乳 バナナ	お菓子 牛乳 バナナ
3	水	バターロール ピザバーグ トマト スープ メロン	バターロール 豚ひき、人参、玉ねぎ、豆乳、パン粉、塩、油、ピーマン、ケチャップ、ピザチーズ トマト 玉ねぎ、ほうれん草、塩、鶏がら メロン	おにぎり 牛乳 すいか	米、わかめふりかけ ごま、のり 牛乳 すいか
4	木	ごはん 肉じゃが きゅうりの酢の物 みそ汁	米 豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、酒、しょうゆ、砂糖、塩、油 きゅうり、わかめ、酢、しょうゆ、砂糖、塩 大根、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ	セタフルツボ 牛乳 おにぎり	メロン、すいか、みかん缶 砂糖、りんごジュース、アガー 牛乳 米、ごま、塩
5	金	ごはん 鮭のムニエル(チーズソース) チンゲンサイの炒め スープ すいか	米 鮭、塩、小麦粉、油、チーズ、牛乳 チンゲンサイ、人参、しょうゆ、油 冬瓜、鶏肉、鶏がら、塩 すいか	コーンマヨパン 牛乳 メロン	食パン、ツナ缶、玉ねぎ コーン缶、マヨドレ 牛乳 メロン
6	土	冷やしうどん めんつゆ 磯辺揚げ 大根と人参の和え物 ヨーグルト	うどん、のり しょうゆ、砂糖、みりん、塩、かつおぶし、こんぶ ちくわ、青のり、小麦粉、卵、油 大根、人参、しょうゆ、砂糖、油 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
7	日				
8	月	ごはん すき焼き風 納豆和え みそ汁 すいか	米 豚肉、焼き豆腐、人参、ねぎ、しらたき、えのき、かつおぶし しょうゆ、砂糖、みりん 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし 大根、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ すいか	ドーナッツ 牛乳 ぶどうゼリー	ドーナッツ 牛乳 ぶどうゼリー
9	火	ごはん チンジャオロース かぼちゃの煮物 スープ バナナ	米 牛肉、酒、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 白菜、玉ねぎ、鶏がら、塩 バナナ	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、とうもろこし 酒、塩
10	水	ごはん 中華風ローストチキン 春雨サラダ 清汁	米 鶏肉、しょうが、にんにく、玉ねぎ、しょうゆ、みりん、ごま油、油、ごま 春雨、きゅうり、人参、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、油 ふ、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩	焼きそば 牛乳 メロン	焼きそば、豚ひき、酒 きゃべつ、玉ねぎ、人参 ソース、しょうゆ、塩、油 牛乳 メロン
11	木	ごはん めかじきのごま揚げ 小松菜のおひたし スープ メロン	米 めかじき、塩、ごま、小麦粉、卵、油 小松菜、しめじ、しょうゆ きゃべつ、玉ねぎ、鶏がら、塩 メロン	アップルゼリー ウエハース 牛乳 おにぎり	アップルゼリー ウエハース 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
12	金	バターロール ポークチャップ ツナときゅうりのサラダ スープ バナナ	バターロール 豚肉、にんにく、玉ねぎ、ケチャップ、しょうゆ、油 ツナ缶、きゅうり、マヨドレ、塩 玉ねぎ、ほうれん草、塩、鶏がら バナナ	クラッカー 牛乳 すいか	クラッカー、いちごジャム ブルーベリージャム 牛乳 (ゆり)麦茶 (ゆり)麦茶 すいか
13	土	夏野菜のミートソースパスタ もやしとコーンのサラダ スープ ヨーグルト	スパゲティ、豚ひき、トマト缶、玉ねぎ、人参、ズッキーニ、なす ケチャップ、ソース、酒、塩、油、コンスタチ もやし、コーン缶、油、砂糖、酢、塩 じゃがいも、玉ねぎ、鶏がら、塩 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	日				
15	月				
16	火	なすのドライカレー 中華サラダ スープ	米、豚ひき、人参、玉ねぎ、なす、りんご、カレー粉、しょうゆ、ソース 塩、とりがら、片栗粉、にんにく、油 きゃべつ、人参、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 玉ねぎ、コーン缶、鶏がら、塩	ふラスク 牛乳 おにぎり	ふ、バター、油 グラニュー糖 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
17	水	ごはん 豚肉のみそ炒め さつまいもの甘煮 清汁 すいか	米 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、ほうれん草、みそ、砂糖、しょうゆ、油 さつまいも、砂糖、しょうゆ 豆腐、オクラ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 すいか	ジャムサンド 牛乳 ぶどうゼリー	食パン、いちごジャム 牛乳 ぶどうゼリー
18	木	シーチキンごはん 生揚げとじゃがいもの煮物 ナムル みそ汁 メロン	米、ツナ、酒、砂糖、しょうゆ 豚肉、じゃがいも、人参、つきこんにゃく、生揚げ、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、塩 もやし、小松菜、ごま油、しょうゆ、ごま 玉ねぎ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ メロン	おにぎり 牛乳 バナナ	米、ゆかり、のり 牛乳 バナナ
19	金	ごはん 鮭の梅みそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 清汁 バナナ	米 鮭、みそ、砂糖、みりん、梅干し、油 冬瓜、人参、かつおぶし、鶏ひき、砂糖、しょうゆ、片栗粉 白菜、油揚げ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	豆乳ゼリー クラッカー 牛乳 おにぎり	豆乳、砂糖、アガー 黒砂糖、きなこ クラッカー 牛乳 米、ごま、塩

20	土	焼きそば 小松菜の煮びたし スープ ヨーグルト	焼きそば、豚肉、酒、きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら、ソース、しょうゆ、塩、油 小松菜、油揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおぶし 鶏肉、玉ねぎ、鶏がら、塩 ヨーグルト	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
21	日				
22	月	ハヤシライス もやしのサラダ スープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、とりがら、ソース ケチャップ、塩、油 もやし、パプリカ、しょうゆ、ごま油、砂糖、酢 玉ねぎ、えのき、塩、とりがら	フルーツパフェ 牛乳 おにぎり	バナナ、もも缶、砂糖 生クリーム、コーンレーク 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
23	火	ごはん 鶏のみそ焼き 大根と人参の和え物 みそ汁 すいか	米 鶏肉、酒、みそ、砂糖、みりん、油 大根、人参、しょうゆ、砂糖、油 生揚げ、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ すいか	ドーナッツ 牛乳 アップルゼリー	ドーナッツ 牛乳 アップルゼリー
24	水	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり 清汁 メロン	米 木綿豆腐、豚ひき、しょうが、人参、ねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、みそ、片栗粉 きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 玉ねぎ、小松菜、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 メロン	(乳児)バナナ (こすもず)バナナ、とうもろこし (幼児)とうもろこし 牛乳 おにぎり	バナナ バナナ、とうもろこし、塩 とうもろこし、塩 牛乳 米、ごま、塩
25	木	ロールパン ミートローフ レタスと人参のサラダ スープ バナナ	ロールパン 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、豆乳、パン粉、塩、油、ソース レタス、人参、油、砂糖、酢、塩 きゃべつ、玉ねぎ、鶏がら、塩 バナナ	チキンピラフ 牛乳 すいか	米、鶏肉、人参、玉ねぎ コーン缶、塩、鶏がら、油 牛乳 すいか
26	金	ごはん さわらのパン粉焼き 小松菜と人参の炒め 清汁 すいか	米 さわら、塩、酒、パン粉、カレー粉、パセリ、油 小松菜、人参、しょうゆ、油 玉ねぎ、ふ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 すいか	マーレードケーキ 牛乳 おにぎり	ホットケーキミックス、牛乳、卵 マーレード、バター 牛乳 米、ゆかり
27	土	冷やしうどん めんつゆ 焼き豆腐の煮物 ヨーグルト	うどん、オクラ しょうゆ、砂糖、みりん、塩、かつおぶし、こんぶ 豚肉、焼き豆腐、人参、大根、しめじ、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、酒 ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	日				
29	月	ごはん 八宝菜 スティックきゅうり スープ すいか	米 豚肉、酒、乾しいたけ、たけのこ、人参、白菜、ねぎ、なると 塩、鶏がら、しょうゆ、片栗粉、油 きゅうり、塩 玉ねぎ、コーン、塩、鶏がら すいか	マカロニ安倍川 牛乳 おにぎり	マカニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
30	火	ごはん 鶏肉の甘辛煮 きゃべつのおひたし みそ汁 メロン	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、しょうが、片栗粉 きゃべつ、しょうゆ、塩 大根、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ メロン	パイナップルゼリー 牛乳 バナナ	さつまいも、パイン缶 砂糖、バター 牛乳 バナナ
31	水	ごはん しょうが焼き 磯煮 清汁 バナナ	米 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 油揚げ、人参、ひじき、大豆、しょうゆ、砂糖、かつおぶし 豆腐、玉ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 バナナ	お菓子 ウエハース 牛乳 おにぎり	お菓子 ウエハース 牛乳 米、ゆかり

ゆり：一泊保育

12	金	(夕食)カレーライス きゃべつのサラダ すいか (夜のおやつ)ポップコーン	米、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、ピーマン、りんご、カレー(乳不使用)、にんにく、油 きゃべつ、塩、油、砂糖、酢 すいか ポップコーン
13	土	(朝食)ごはん 鮭の照り焼き スティックきゅうり みそ汁	米 鮭、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん、油 きゅうり、塩 大根、小ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ

☆乳児・午前おやつ

月曜日：牛乳	木曜日：牛乳
火曜日：クラッカー、麦茶	金曜日：ヨーグルトドリンク
水曜日：ヨーグルト、麦茶	土曜日：野菜とりんごのジュース
	7/6(土)：乳酸菌飲料
	7/20(土)：乳酸菌飲料

- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

☆7月の予定給与栄養量(1人1日当たり)☆		
	乳児	幼児
エネルギー	474kcal	512kcal
たんぱく質	19g	20.5g
脂質	13.4g	14.8g
カルシウム	279mg	242mg
鉄分	2.0mg	1.9mg
塩分	1.5g	1.8g

## 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

### 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

### 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。