



7月献立表

芳香稚草園

平成25年6月28日 献 第 4 号

日	曜	献・立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	3歳未満児 Kcal	
1	月	海老ピラフ ごまだれサラダ ホワイトシチュー	冷) むき海老、人参、玉葱、ピーマン、鶏ささみ キャベツ、きゅうり、もやし、ほうれん草 ベーコン、じゃが芋、マカロニ、コーン缶	たまごサンド スキムミルク	639	491	
2	火	カルボナーラ風スパゲティー ツナサラダ わかめとコーンのスープ	スパゲティー、ベーコン、玉葱、人参、ツナ缶 きゅうり、レタス、コーン缶、キャベツ、長葱 豆腐、生わかめ	フルーツミルクゼリー	459	367	
3	水	ごはん、鶏肉のレモン風煮 しめじとほうれん草のおひたし なめこと卵の味噌汁	鶏もも肉、しめじ、ほうれん草、ツナ缶、なめこ 豆腐、長葱、卵	ステイックパン スキムミルク	677	542	
4	木	七夕そうめん、肉団子 ピーナッツあえ	そうめん、ハム、きゅうり、チェリー缶、卵 オクラ、もやし、人参、ほうれん草	アイスクリーム	434	347	
5	金	おにぎり、漬け物 けんちん汁、お茶	祖父母七夕まつり		七夕ゼリー	475	380
8	月	鮭ごはん、えのき汁 わかめとツナのあえもの	鮭、青じそ、えのきたけ、油揚げ、長葱、わかめ ツナ缶、きゅうり、キャベツ、みかん缶	チーズサンド スキムミルク	600	480	
9	火	ごはん、白身魚フライ 野菜炒め、ニラタマスープ	白身魚、ベーコン、キャベツ、もやし、人参 干し椎茸、ピーマン、卵、ニラ、白菜、豆腐	クリーム あんみつ	511	409	
10	水	カレーうどん、お茶 じゃがじやこサラダ	うどん、豚肉、玉葱、人参、白菜、ほうれん草 じゃが芋、しらす干し、きゅうり	ツマヨカッピーケーキ スキムミルク	505	404	
11	木	ビビンバ丼 中華あえ キャベツの味噌汁	豚挽肉、もやし、きゅうり、人参、しらす干し 卵、鶏ささみ、レタス、わかめ、キャベツ しめじ、ウインナー、長葱	フルーツパンチ	556	445	
12	金	チャーハン ナムル 白菜と肉団子のスープ	ベーコン、人参、玉葱、マッシュルーム缶 ピーマン、もやし、きゅうり、ほうれん草、ハム ミートボール揚げ、白菜、竹の子水煮、春雨	豆乳杏仁豆腐	550	440	
15	月	海の日					
16	火	ごはん、海老フライ ポテトサラダ キャベツと卵のスープ	海老、じゃが芋、コーン缶、きゅうり、人参 みかん缶、ハム、サラダ菜、キャベツ、チーズ ベーコン、卵	ピザ風トースト スキムミルク	650	500	
17	水	焼きそば、チキンサラダ ミネストローネ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、鶏ささみ、レタス、コーン缶	くずきり	498	414	
18	木	梅ちりごはん、甘酢あえ かきたま汁	しらす干し、青じそ、わかめ、きゅうり アラスカ、コーン缶、卵、ほうれん草、長葱	クッキー スキムミルク	546	437	
19	金	ハヤシライス、お茶 チーズコーンサラダ	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム缶、キャベツ きゅうり、コーン缶、チーズ	バナナ	432	346	
22	月	サーモンライス、イタリアンスープ コールスローサラダ	コーン缶、グリンピース、アラスカ、油揚げ ベーコン、卵、キャベツ、きゅうり、ハム	アメリカントッグ スキムミルク	638	510	
23	火	ごはん、鶏肉の味噌マヨあえ 切り干し大根サラダ、そうめん汁	鶏もも肉、玉葱、コーン缶、切り干し大根、人参 ツナ缶、きゅうり、そうめん、干し椎茸、なると	お好み焼き お茶	548	424	
24	水	冷やし中華、じゃがチーズ フルーツプリン、お茶	中華麺、ハム、きゅうり、かまぼこ、卵 じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ、パセリ	フルーツムース	478	382	
25	木	三色丼、和風サラダ 豚汁	豚挽肉、卵、ピーマン、もやし、ほうれん草 ツナ缶、豚肉、豆腐、白菜、しめじ、人参、長葱	ミニクリームパン スキムミルク	645	496	
26	金	シーフードカレー、お茶 ビーンズサラダ	冷) シーフードミックス、じゃが芋、玉葱、人参 大豆水煮、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、ひじき	抹茶の プラマンジエ	616	493	
29	月	もやしの中華風ごはん おひたし、むらくも汁	もやし、人参、ベーコン、干し椎茸、竹の子水煮 ほうれん草、コーン缶、卵、玉葱、チンゲンサイ	ハムロールパン スキムミルク	603	482	
30	火	ごはん、ごまあえ、わかめ汁 海老と豆腐のコロコロ揚げ	冷) むき海老、絞り豆腐、鶏挽肉、人参、卵 もやし、ほうれん草、コーン缶、わかめ、長葱	フルーツパフェ	515	412	
31	水	しょうゆラーメン じゃがいもの中華あえ ステイックチーズ	中華麺、メンマ水煮、ほうれん草、なると チャーシュー、コーン缶、じゃが芋、わかめ 人参、ツナ缶	じゃこのトースト スキムミルク	471	377	

暑い日も多くなり、のどが渇くことが多くなる季節になりました。熱中症予防のために、こまめに水分補給をすることが大切です。

☆水分量の目安



年齢や季節で差はありますか、目安として・・・

・乳児 1回に50~100ml

・幼児 1回に100~150ml

※一気に飲むのではなく、常温に近いものを

少しづづ飲むようにしましょう。



☆食事からも水分

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれています。

きちんと3食の食事をとることは栄養補給と共に水分補給にもなります。汗をたくさんかくこの時期には、味噌汁やスープ類などの汁物が、水分だけでなくミネラル類の補給源にもなります。