



7月給食献立(乳児・幼児食)

7月1日～7月16日給食献立

2020年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名
1	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 白菜の和え物 味噌汁	牛乳 ジャムケーキ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・しょうゆ・上白糖・ごま・ごま油 白菜・人参・しょうゆ・上白糖 さつま揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・無塩バター・上白糖・牛乳・いちごジャム
2	木	牛乳 りんご	散らし寿司 かぼちゃのそぼろ煮 七夕そうめん汁	牛乳 七夕フルーツ寒天	米・酢・塩・高野豆腐・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・きゅうり・人参・錦糸玉子・桜でんぶ かぼちゃ・鶏ミンチ・グリーンピース・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉 そうめん・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・寒天・上白糖・みかん缶・パイン缶
3	金	牛乳 満月ボン	ミートスパゲティー ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 たぬきおにぎり	スパゲティ・塩・合挽き肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・なたね油・トマト缶・ケチャップ・ウスターソース・パセリ ナチュラルカットポテト・玉ねぎ・ウインナー・パセリ・なたね油・塩・コンソメ キャベツ・人参・しめじ・パセリ・コンソメ・塩 牛乳・米・しょうゆ・みりん・天かす・ねぎ
4	土	牛乳 ハッピーターン	鶏ごぼろごはん 味噌汁	牛乳 バナナ サラダせん	米・酒・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・揚げ・グリーンピース・だし汁・上白糖・しょうゆ・みりん・なたね油 豆腐・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・バナナ・サラダせん
6	月	牛乳 ルヴァン	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	牛乳 りんごマフィン	米・合挽き肉・なす・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・カレールー・なたね油 ほうれん草・人参・コーン・和風ドレッシング オレンジ 牛乳・無塩バター・上白糖・スキムミルク・鶏卵・小麦粉・ベーキングパウダー・りんご
7	火	牛乳 オレンジ	ご飯 豆腐のチャンプルー 小松菜のツナ和え 味噌汁	牛乳 ふかし芋	米・鶏卵・豆腐・豚肉・もやし・玉ねぎ・にら・人参・しょうゆ・だしの素・ごま油 小松菜・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・さつま芋・塩
8	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 白身魚のタルタル焼き カラフルサラダ キャベツのスープ	牛乳 とうもろこし	米・ホキ・塩・タルタルソース・玉ねぎ・パセリ ブロッコリー・パプリカ・青じそドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・キャベツ・玉ねぎ・人参 牛乳・とうもろこし・塩
9	木	牛乳 たべっ子ベイビー	鮭わかめご飯 鶏のマーマレード焼き アスパラのごまだれ和え 味噌汁	牛乳 ココアプリン	米・わかめ御飯(鮭)・鶏肉・しょうゆ・マーマレード アスパラ・人参・コーン・ごまだれ さつま芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ココア・プリンミックス
10	金	牛乳 満月ボン	冷麺 冬瓜と人参のくず煮 黄桃缶	牛乳 いももち (郷土料理・北海道)	中華そば・焼き豚・錦糸玉子・きゅうり・トマト・冷やし中華スープ・だし汁・上白糖 冬瓜・人参・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉 黄桃缶 牛乳・じゃが芋・片栗粉・酒・しょうゆ・塩
11	土	牛乳 ハッピーターン	てりやき丼 すまし汁	牛乳 バナナ ぼたぼた焼き	米・鶏肉・しょうゆ・上白糖・みりん・ほうれん草・人参・しょうゆ・上白糖 玉ねぎ・湯葉・ねぎ・しょうゆ・塩 牛乳・バナナ・ぼたぼた焼
13	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス ほうれん草のツナサラダ オレンジ	牛乳 ふのラスク (メープル)	米・牛肉・マッシュルーム・玉ねぎ・人参・なたね油・コンソメ・ケチャップ・上白糖・塩・ビーフシチュールー・ハヤシシレーク ほうれん草・人参・ツナ・和風ドレッシング オレンジ 牛乳・おつゆ麩・無塩バター・メープルシロップ・スキムミルク
14	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ 菜飯・ハンバーグ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 ケーキアラモード	米・菜めしの素・ハンバーグ・なたね油・ケチャップ キャベツ・きゅうり・人参・マヨネーズ・酢・上白糖・塩 コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・なたね油・牛乳・上白糖・黄桃缶・みかん缶・ホイップ
15	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう すまし汁	牛乳 ぼたぼた焼き ミックスラムネ	米・さば・酒・上白糖・みりん・白みそ・しょうが・しょうゆ・だし汁 ごぼう・人参・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 豆腐・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
16	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鶏肉の香味焼き もやしのナムル 味噌汁	牛乳 ぶどう サラダせん	米・鶏肉・しょうが・ねぎ・しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 もやし・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 白菜・揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・デラウェア・サラダせん

7 月 給 食 献 立(乳児・幼児食)

7月17日～7月31日給食献立

2020年度 池上わかばこども園

都合により献立を変更することがあります。

日	曜日	朝のおやつ	昼 食	3時のおやつ	材 料 名
17	金	牛乳 満月ボン	ぶっかけうどん かぼちゃの天ぷら オレンジ	お茶 じゃこおかかおにぎり	うどん・トマト・かまぼこ・わかめ・ねぎ・めんつゆ・しょうゆ・みりん・酒 かぼちゃ・天ぷら粉・なたね油 オレンジ ほうじ茶・米・ちりめんじゃこ・粉かつお・しょうゆ
18	土	牛乳 ハッピーターン	マーボー丼 中華スープ	牛乳 バナナ たべっこベイベー	米・豆腐・豚ミンチ・しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ・なたね油・ごま油・みりん・赤だし・片栗粉 しめじ・玉ねぎ・わかめ・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・たべっこベイベー
20	月	牛乳 ルヴァン	鶏そぼろ丼 白菜の煮浸し 味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・だし汁・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参・上白糖・しょうゆ・みりん 白菜・人参・揚げ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁 わかめ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・マカロニ・上白糖・きな粉
21	火	牛乳 りんご	ご飯 白身魚の煮付け 小松菜とえのきの和え物 味噌汁	牛乳 ももケーキ	米・ホキ・しょうゆ・上白糖・酒・しょうが 小松菜・えのき・人参・しょうゆ・上白糖 なす・揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・鶏卵・なたね油・上白糖・牛乳・黄桃缶
22	水	牛乳 ぱりんこ	梅ごまおにぎり 焼きそば ウインナー たまごスープ	牛乳 オレンジ寒天	米・梅干し・ごま・のり 焼きそば・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・なたね油・焼きそばソース・おたふくソース・塩・粉かつお・青のり ウインナー・鶏卵・豆腐・ねぎ・鶏がらだし・塩 牛乳・寒天・オレンジジュース・上白糖
25	土	牛乳 ハッピーターン	チャーハン 春雨スープ	牛乳 バナナ ぱりんこ	米・ウインナー・人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン・鶏がらだし・しょうゆ・塩・ごま油 春雨・玉ねぎ・にら・鶏がらだし・塩 牛乳・バナナ・ぱりんこ
27	月	牛乳 ルヴァン	ビビンバ風ごはん 春雨の中華和え わかめスープ	牛乳 のり塩ポテト	米・牛肉・しょうゆ・上白糖・ごま油・青梗菜・大根・人参・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま・ねぎ 春雨・人参・インゲン・しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 わかめ・玉ねぎ・コーン・鶏がらだし・塩 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・青のり
28	火	牛乳 オレンジ	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 ごまクッキー	米・さわら・白みそ・みりん・上白糖 切干大根・揚げ・人参・干し椎茸・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・なたね油 おつゆ麩・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・小麦粉・黒ごま・上白糖・牛乳・無塩バター
29	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	米・豚肉・冬瓜・グリーンピース・人参・しめじ・しょうゆ・酢・上白糖・みりん 小松菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 じゃが芋・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・野菜ジュース
30	木	牛乳 たべっこベイベー	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこバナナ	米・鶏肉・マヨネーズ・鶏卵 ブロッコリー・ツナ・人参・和風ドレッシング コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・バナナ・レモン果汁・きな粉・上白糖
31	金	牛乳 満月ボン	ご飯 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツの酢の物 味噌汁	牛乳 ジャムヨーグルト	米・牛肉・ひじき・ごぼう・人参・さつま揚げ・糸こんにゃく・切干大根・しょうゆ・上白糖・みりん・ごま油 キャベツ・わかめ・ちりめんじゃこ・上白糖・酢・塩 小松菜・玉ねぎ・おつゆ麩・味噌 牛乳・ヨーグルト・上白糖・コーンフレーク・いちごジャム

☆水分補給の仕方のコツ☆

- いつ飲むのがいい？
…寝起き、就寝前、入浴前後などに摂るようになれば、食事にも影響はありません。
特に寝ているときに汗をかくため、目覚めにコップ1杯の水かお茶を飲むのはおすすです。
- どんなものがいい？
…基本的には水かお茶。大量に汗をかいた場合はスポーツドリンクを飲むといいですね。
氷たっぷりキンキンに冷えている飲み物は、内臓に負担をかけてしまい食欲低下にもつながるので注意しましょう。
- どのように飲むのがいい？
…こまめに、200ml程度の水を一気飲みではなく少しずつ飲みましょう。

