



7月給食献立(乳児・幼児食)

7月1日～7月17日給食献立

7月平均給与栄養量				
	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	食塩(g)
1～2歳児	476	18.8	16.1	1.6
3～5歳児	509	20.0	15.1	2.2

2024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	月	牛乳 ルヴァン	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・上白糖・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
2	火	牛乳 バナナ	鮭わかめご飯 鶏のマーマレード焼き インゲンのごまだれ和え 味噌汁	牛乳 りんごジャムサンド	米・わかめ御飯(鮭)・鶏肉・しょうゆ・マーマレード インゲン・人参・コーン・ごまだれ さつま芋・厚揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・食パン・りんごジャム
3	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の柳川風 小松菜のおかか和え 味噌汁	お茶 ♪流しそうめん♪	米・豚肉・玉ねぎ・ごぼう・人参・水菜・鶏卵・上白糖・しょうゆ・だし汁 小松菜・人参・粉かつお・しょうゆ・上白糖 かぼちゃ・玉ねぎ・わかめ・味噌 ほうじ茶・そうめん・めんつゆ・みかん缶・赤しそそうめん
4	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 白身魚のごまマヨ焼き 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・玉ねぎ・マヨネーズ・ごま 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
5	金	牛乳 野菜クラッカー	冷麺 冬瓜と人参のくず煮 オレンジ	お茶 菜飯おにぎり	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 オレンジ ほうじ茶・米・菜めしの素
6	土	牛乳 ハッピーターン	マーボー丼 中華スープ バナナ	牛乳 サラダせん たべっ子ベイビー	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 バナナ 牛乳・サラダせん・たべっ子ベイビー
8	月	牛乳 ルヴァン	夏野菜カレー ほうれん草のサラダ 黄桃缶	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	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・ツナ・和風ドレッシング 黄桃缶 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
9	火	牛乳 バナナ	☆お誕生会☆ ご飯・チキン南蛮 フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 みかんケーキ	米・鶏肉・片栗粉・植物油・酢・しょうゆ・上白糖・タルタルソース キャベツ・人参・コーン・しょうゆ・酢・なたね油・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・みかん缶・ホイップ
10	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉の照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	お茶 フルーチェ	米・豚肉・白ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・酒 揚げ・ひじき・インゲン・人参・上白糖・みりん・しょうゆ なす・玉ねぎ・ねぎ・味噌 ほうじ茶・フルーチェ・牛乳
11	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁	牛乳 ふかし芋	米・さば・塩・なたね油 ごぼう・人参・揚げ・ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 豆腐・玉ねぎ・しめじ・わかめ・味噌 牛乳・さつま芋・塩
12	金	牛乳 野菜クラッカー	ぶっかけうどん かぼちゃの天ぷら パイン缶	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 パイン缶 ほうじ茶・米・ちりめんじゃこ・粉かつお・しょうゆ
13	土	牛乳 ハッピーターン	鶏ごぼうごはん 味噌汁 バナナ	牛乳 お野菜クラッカー ニコニコゼリー	米・酒・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・グリーンピース・だし汁・上白糖・みりん・なたね油 豆腐・玉ねぎ・わかめ・味噌 バナナ 牛乳・お野菜クラッカー・ニコニコゼリー
16	火	牛乳 オレンジ	牛丼 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳 プリン	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・上白糖・みりん・しょうゆ・酒 小松菜・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 おつゆ麩・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・プリンミックス
17	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 さばの梅干煮 ほうれん草とえのきの和え物 味噌汁	牛乳 クッキー	米・さば・梅干し・上白糖・みりん・しょうゆ ほうれん草・えのき・人参・しょうゆ・上白糖 さつま芋・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・上白糖・有塩バター

7月給食献立(乳児・幼児食)

7月18日～7月31日給食献立

2024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
18	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豆腐のチャンプルー ブロッコリーのツナ和え 味噌汁	牛乳 ふのラスク (メープル)	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 ブロッコリー・ツナ・人参・しょうゆ・上白糖 なす・揚げ・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・おつけ麺・なたね油・メープルシロップ
19	金	牛乳 野菜クラッカー	コーンラーメン 焼売 パイン缶	牛乳 あんこブラウニー	中華そば・豚肉・もやし・コーン・人参・ほうれん草・鶏がらだし・ごま油・酒・しょうゆ・塩・ねぎ・しょうが・みりん 焼売 パイン缶 牛乳・小麦粉・ベーキングパウダー・ココア・なたね油・上白糖・豆乳・こしあん
22	月	牛乳 ルヴァン	ハヤシライス コーンサラダ オレンジ	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	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・コーン・和風ドレッシング オレンジ 牛乳・ホットケーキミックス・上白糖・野菜ジュース
23	火	牛乳 バナナ	ご飯 さわらの西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	牛乳 マカロニのラザニア 風	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 おつけ麺・人参・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・マカロニ・合挽き肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・上白糖・チーズ
24	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 豚肉と冬瓜のさっぱり煮 小松菜の錦糸和え 味噌汁	牛乳 りんご寒天	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・錦糸玉子・しょうゆ・上白糖 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌 牛乳・寒天・アップルジュース・上白糖
25	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ロールパン ハンバーグ ブロッコリーサラダ ビーンズスープ	牛乳 のり塩ポテト	ロールパン・ハンバーグ・なたね油・ケチャップ 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・大豆・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・ナチュラルカットポテト・植物油・塩・青のり
26	金	牛乳 野菜クラッカー	焼きそば チンゲン菜の和え物 もやしスープ	お茶 きつねおにぎり	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 青梗菜・コーン・しょうゆ・上白糖 もやし・しめじ・わかめ・しょうゆ・ごま油・鶏がらだし・塩 ほうじ茶・米・しょうゆ・上白糖・揚げ・ごま
27	土	牛乳 ハッピーターン	カレーピラフ ほうれん草のスープ バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・コーン・なたね油・コンソメ・カレー粉・塩・パセリ ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン・コンソメ・塩 バナナ 牛乳・ぼたぼた焼・ラムネ
29	月	牛乳 ルヴァン	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのごま和え 味噌汁	牛乳 ジャム蒸しパン	米・鶏ミンチ・玉ねぎ・しょうゆ・上白糖・みりん・だし汁・片栗粉・なたね油・ほうれん草・人参 ブロッコリー・人参・ごま・しょうゆ・上白糖 揚げ・玉ねぎ・わかめ・味噌 牛乳・ホットケーキミックス・牛乳・いちごジャム
30	火	牛乳 オレンジ	菜飯 豚肉の冷製サラダ 茄子とベーコンのソテー オニオンスープ	牛乳 フルーツポンチ	米・菜めしの素・豚肉・キャベツ・きゅうり・トマト・ごまだれ なす・ベーコン・玉ねぎ・パプリカ・なたね油・しょうゆ・コンソメ コンソメ・しょうゆ・塩・玉ねぎ・人参・パセリ 牛乳・パイン缶・みかん缶・白桃缶・寒天・上白糖
31	水	牛乳 ぱりんこ	ご飯 鯖の香味焼き 切干大根と青菜の和え物 にゅうめん汁	牛乳 タルタルトースト	米・さば・しょうが・ねぎ・しょうゆ・上白糖・酒・塩・ごま油 切干大根・だし汁・上白糖・しょうゆ・塩・小松菜・人参 そうめん・玉ねぎ・みつば・しょうゆ・塩 牛乳・食パン・タルタルソース・ハム

☆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
おすすめです。
- 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。
氷たっぷりや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程度の水を一度飲みではなく少しずつ飲みましょう。

