

献立カレンダー

令和6年7月

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
昼食	ミネストラスープ ポイルウインナー キャベツサラダ	かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎのみそ汁 バナナ	チャンプルー 華風スープ オレンジ	メルルーサのチーズ焼き 蒸しブロッコリー・人参 ポテトスープ	星のコロッケ 春雨サラダ セタそうめん汁	スパゲティ オレンジ
3時	牛乳 米粉甘納豆蒸しパン	牛乳 お好み焼き	牛乳 グレープゼリー	牛乳 開口笑	牛乳 フルーツポンチ	お菓子
	8	9	10	11	12	13
昼食	高野豆腐の卵とじ おひたし オレンジ	鮭の香味焼き はりはり和え 寒天入りみそ汁	焼肉丼 もやしスープ バナナ	鱈の照り焼き 甘酢漬け わかめのすまし汁	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 ジュリアンスープ	冷やしきつねぶっかけ バナナ
3時	ミルク コーンパンケーキ	ミルク バナナマフィン	ミルク カルピスゼリー	ミルク ごぼうスティック	ミルク ロッククッキー	
	15	16	17	18	19	20
昼食	海の日	五目汁 焼きししゃも ごま酢和え	豚肉のしゃぶしゃぶサラダ 豆乳スープ オレンジ	豚肉と冬瓜のごまみそ煮 和え物 バナナ	えびフライカレーライス ハワイアンサラダ 冷凍みかん	焼きうどん バナナ
3時		ミルク あんぱん	ミルク 麩のラスク	ミルク ピザトースト	牛乳 お楽しみゼリー	お菓子
	22	23	24	25	26	27
昼食	若鶏のから揚げ 蒸しキャベツ・人参 ごぼうスープ	タンドリーチキン 海藻サラダ もち麦スープ	マーボー豆腐 バンサンスー オレンジ	メルルーサの和風あんかけ 油揚げのみそ汁 バナナ	挽肉のコーン蒸し 蒸しキャベツ・トマト マカロニスープ	そうめん バナナ
3時	ミルク キャロットジャムサンド	ミルク 豆乳プリン	ミルク 枝豆・シガーフライ	ミルク フルーツヨーグルト	ミルク ピーチケーキ	お菓子
	29	30	31	○熱中症とは（厚生労働省HP） 高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。		
昼食	ワンタンスープ 中華炒め オレンジ	肉じゃが キャベツのごま和え バナナ	なすのミートソースグラタン レタススープ すいか			
3時	お茶 ごまだれ団子	ミルク チョコロール	ミルク アイスクリーム			

*10日と19日は完全給食です

※9日と23日は腸活の日です※

<7月26日の栄養価>

	エネルギー	たんぱく質	動物性たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
3歳未満	476	19	12.9	13.3	294	1.7
3歳以上	631	25.6	16.8	16.9	353	2.5
	ナトリウム	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
3歳未満	621	164	0.32	0.47	32	4
3歳以上	900	214	0.42	0.57	36	5.3



○熱中症を防ぎましょう

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度調節・室温をごまめに確認
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用・WBGT値も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子の着用・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

3日

3歳未満
エネルギー
454
たんぱく質
18.6

3歳以上

エネルギー
597
たんぱく質
25.1

10日

3歳未満
エネルギー
429
たんぱく質
19.7

3歳以上

エネルギー
560
たんぱく質
26.6

