



献立表

上野保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	ハヤシシチュー コールスロー ヲで卵	牛肉 卵 人参 玉ねぎ ピース キャバツ コーン	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④ジャムパン
2火	肉じゃが 野菜のマリネ 揚げめ汁	ロースハム 豚肉 人参 玉ねぎ キャバツ きゅうり 玉ねぎ ピース 揚げめ汁 赤コンニャク 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 おけらクッキー	牛乳 クッキー
3水	魚のフライ 酢のもの 清汁	魚しらす 卵 人参 玉ねぎ えのき きゅうり キャバツ 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい
4木	★星まつり おにぎりの 幸せ おめん	ひし肉 シンナー コンニャク かまぼこ 玉ねぎ めん 米	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
5金	夏野菜の 揚げめ汁 味噌汁	ソーシ 人参 パセリ 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ 揚げめ汁 ごま油 大豆	牛乳 パナナ	牛乳 ④ピザ
6土	マーボー豆腐 揚げめ汁	豆腐 豚ミンチ 人参 ニラ かつお 生姜 かつお ニンニク 玉ねぎ シタケ 赤みそ	牛乳 人参クッキー	牛乳 ゼリー
8月	ひつぱり汁 じゃがサラダ 玉ねぎの 天ぷら	ハム 鶏ミンチ 卵 人参 ほうれん草 生姜 シタケ 玉ねぎ キャバツ かつお 白米 玉ねぎ 春巻	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④ホットケーキ
9火	♥養生食 揚げめ汁 揚げめ汁 根豆	魚 卵 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャバツ 生姜 きゅうり 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 せんべい
10水	魚の甘酢かけ 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	魚 卵 人参 ほうれん草 玉ねぎ キャバツ 生姜 きゅうり 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ④おべりマカロニ
11木	親子焼き 小松菜納豆 野菜スープ	ハム 鶏ミンチ 卵 人参 ニラ 小松菜 キャバツ 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
12金	御膳鶏 スパサラ 卵スープ	ハム ひし肉 卵 パセリ 長ネギ ニンニク コーン きゅうり 揚げめ汁 めん	牛乳 小松菜クッキー	牛乳 クッキー
13土	冷めん オクラ納豆	ハム 卵 オクラ トマト きゅうり 揚げめ汁 納豆 めん	牛乳 パナナ	牛乳 ゼリー
16火	厚揚げの煮物 甘酢和え 揚げめ汁	厚揚げ 人参 玉ねぎ ピース 玉ねぎ 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 おけらクッキー	牛乳 せんべい
17水	鯖の味噌煮 マカロニサラダ 揚げめ汁	鯖 ハム レンコン 玉ねぎ 生姜 きゅうり コーン えのき 揚げめ汁 マカロニ	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
18木	豆腐の揚げめ汁 切干大根 揚げめ汁	豚ミンチ 鶏ミンチ スキマリック 卵 人参 インゲン ごま 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④おべり団子
19金	ナポリタン 揚げめ汁 コンスープ	ハンバーグ ハム 生クリーム 人参 パセリ ピーマン 玉ねぎ クリームソース 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 おけらクッキー	牛乳 せんべい
20土	夏野菜カレー ヲで卵	ツナ 豚ミンチ 卵 人参 トマト 揚げめ汁 玉ねぎ かつお ニンニク	牛乳 野菜ボーロ	牛乳 クッキー
22月	ミルク入すいせん じゃがサラダ しゅうまい	ソーマイ ハム 揚げめ汁 スキマリック 人参 ほうれん草 揚げめ汁 えのき 生姜 揚げめ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④チーズケーキ
23火	うなぎ 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	かまぼこ 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 人参ビスケット	牛乳 ゼリー
24水	ししゃもの揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	ししゃも 人参 インゲン 玉ねぎ えのき 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 おけらクッキー	牛乳 せんべい
25木	ひし肉の揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	ひし肉 ひし肉 卵 人参 シタケ 白米 生姜 玉ねぎ 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④枝豆
26金	五目煮豆 和風揚げめ汁 揚げめ汁	しらす 揚げめ汁 卵 人参 インゲン 玉ねぎ クリームソース 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 小魚せんべい	牛乳 クッキー
27土	八宝菜 春巻	かまぼこ 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 卵ボーロ	牛乳 ビスケット
29月	焼うどん しらす納豆 揚げめ汁	揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ④おべりパン
30火	南瓜の揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	揚げめ汁 ハム 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 パナナ	牛乳 クッキー
31水	魚の揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	魚 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁 揚げめ汁	牛乳 揚げめ汁ビスケット	牛乳 ビスケット

給食だよ



夏本番!! 汗をかいたら水分補給
とが、体温は汗をかき下げるため、こまめな水分補給が必要になります。

- 1日に必要な水分量(体重1kgあたり)
- 乳児 - 150ml
- 幼児 - 100ml
- 体重20kg - 1日2Lの水



一番適した飲み物は、水または麦茶です。
イオン飲料は塩分のとりすぎになることがあり、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因ともなおります。上手な水分補給で熱中症を予防しましょう。