

| 日付 | 曜 | 10時おやつ | 献立 | 3時おやつ | 材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ) | | | エネルギー 塩分 ()は未満児 |
|--|---|--------------------|--|--------------------------|--|--|--|-------------------------------|
| | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 | 水 | 麦茶 ビスケット | サラダうどん、餃子、オレンジ | 牛乳・ミルク たご焼き | ゆでうどん、小麦粉、 マヨネーズ、油 | ○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉 乳、豚挽き肉 | レタス、コーン、オクラ、トマト、オレンジ | 495(441) 2.5(2.4) |
| 2 | 木 | 麦茶 プチダノン | ご飯、ニラ納豆、彩り和え、たまねぎと麩の味 噌汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 蒸しパン | 米、○ホットケーキ 粉、焼ふ、砂糖、油、 ごま油 | ○牛乳、◎プチダノン、挽きわり 納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、米 みそ、○チーズ、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ほう れんそう、にら、○にんじん、ごま | 544(448) 2.3(2.0) |
| 3 | 金 | 麦茶 蒸し芋 | 食パン、若鶏のごま照り焼き、さつまいもサラ ダ、ビーンズスープ、オレンジ | 牛乳・ミルク ビスコ | 食パン、さつまいも、 マヨネーズ、油、じゃが 芋 | ○牛乳、ゆで大豆、ベーコン、○ 脱脂粉乳、鶏肉 | ホールトマト缶詰、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、ごま | 593(523) 2.0(1.8) |
| 4 | 土 | 麦茶 せんべい | カレーライス、バナナ、牛乳 | | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご | 624(573) 2.0(1.8) |
| 6 | 月 | 麦茶 チーズ クラッカー | ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉のみそ炒め、 きのこ汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ | 米、砂糖、油 | ○牛乳、生揚げ、豚肉、たらこ、 米みそ、○脱脂粉乳、◎プロセ スチーズ | グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめ じ、ピーマン、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ、 しょうが | 534(507) 2.6(2.6) |
| 7 | 火 | 麦茶 スティック大 根 | 食パン、星のコロッケ、マカロニサラダ、すまし 汁、七夕ゼリー (七タメメニュー) | 牛乳・ミルク みたらし団子 | 食パン、スパゲティ、 ○砂糖、マヨネーズ、 ○片栗粉、◎砂糖、 じゃがいも | ○牛乳、ハム、かまぼこ、○脱脂 粉乳、豚肉 | ◎だいこん、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、コー ン、たまねぎ | 603(509) 2.9(2.6) |
| 8 | 水 | 麦茶 せんべい | ハヤシライス、ブロッコリーの酢醤油和え、スイ カ | 牛乳・ミルク バナナ | 米、○油 | ○牛乳、牛肉、○卵、かつお節、 ○脱脂粉乳 | すいか、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、マッシュ ルーム缶、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、グリーン ピース、にんにく、バナナ | 597(502) 2.5(2.3) |
| 9 | 木 | 麦茶 塩きゅうり | 食パン、トマトオムレツ、ささみと野菜のサラ ダ、コーンとわかめのスープ、オレンジ | 牛乳・ミルク マーブルケーキ | 食パン、○小麦粉○ 砂糖、じゃがいも、油 | ○牛乳、トマトオムレツ、鶏ささ 身、○脱脂粉乳 | オレンジ、にんじん、いんげん、コーン、レモン果 汁、カットわかめ、◎きゅうり、○バナナ | 421(333) 2.0(1.7) |
| 10 | 金 | 麦茶 やさしいパン | ご飯、マグロの五色揚げ、オクラときゅうりの 磯和え、なすといんげんの味噌汁、グレープ フルーツ | ヨーグルト 小魚アーモンド フルーツ | 片栗粉、米、さつまい も、米ぬか油、砂糖 | ○ヨーグルト、かじき、ゆで大 豆、米みそ、かつお節 | きゅうり、なす、オクラ、にんじん、いんげん、コー ン、グリーンピース、焼きのり、グレープフルーツ | 696(646) 2.0(1.8) |
| 11 | 土 | 麦茶 せんべい | サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャ ム)、バナナ、牛乳 | | 食パン、マヨネーズ | 牛乳、卵 | バナナ、きゅうり、いちごジャム | 624(545) 1.4(1.3) |
| 13 | 月 | 麦茶 甘食 | ご飯、さばのみそ煮、三色ごま和え、大根と油 揚げの味噌汁、オレンジ | 牛乳・ミルク アメリカンドッグ | 米、砂糖 | ○牛乳、さば、米みそ、油揚げ、 ○脱脂粉乳 | だいこん、オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ご ま | 541(457) 2.4(2.4) |
| 14 | 火 | 麦茶 スティック人 参 | 食パン、夏野菜グラタン、ツナサラダ、青菜 スープ、フレッシュナッブル | 牛乳・ミルク 蒸かし芋 | 食パン、じゃがいも、 マヨネーズ、米ぬか 油、砂糖 | ○牛乳、鶏むね肉、ツナ缶、チー ズ○脱脂粉乳 | ○フレッシュナッブル、キャベツ、かぼちゃ、きゅう り、なす、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、え のき、ピーマン、コーン、パセリ | 543(512) 2.4(2.1) |
| 15 | 水 | 麦茶 せんべい | 塩ラーメン、ニラまんじゅう、オレンジ | 牛乳・ミルク ツナマヨトースト | 中華めん、○マヨネー ズ、油 | ○牛乳、○ツナ油漬缶、豚肉、 ○脱脂粉乳 | オレンジ、もやし、にら、キャベツ、にんじん、コーン 缶、○たまねぎ | 616(514) 3.1(2.7) |
| 16 | 木 | 麦茶 たまごボー ロ | ご飯、油淋鶏、ほうれんそうのナムル、豆腐と 玉ねぎの味噌汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 原宿ドッグ | 米、片栗粉、米ぬか 油、砂糖、ごま油 | ○牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米 みそ、○脱脂粉乳 | グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、たまね ぎ、ねぎ、焼きのり、にんにく、しょうが | 641(567) 2.3(2.0) |
| 17 | 金 | 麦茶 ビスケット | 食パン、チーズはんぺんフライ、春雨サラダ、 トマトスープ、オレンジ | 牛乳・ミルク おむすび | 米、食パン、油、はる さめ、片栗粉、◎砂糖、 パン粉 | ○牛乳、ハム、○脱脂粉乳、 チーズ、はんぺん | オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、 みかん缶、きゅうり、コーン、◎みかん缶 | 541(489) 2.5(2.3) |
| 18 | 土 | 麦茶 塩せんべい | カレーライス、バナナ、牛乳 | | 米、じゃがいも、油 | 牛乳、豚肉 | バナナ、たまねぎ、にんじん、りんご | 624(573) 2.0(1.8) |
| 20 | 月 | 麦茶 ミニパン | ご飯、肉じゃが、小松菜と卵の甘酢和え、麩と わかめの味噌汁、グレープフルーツ | 牛乳・ミルク ミニたい焼き | 米、じゃがいも、焼ふ、 砂糖、油 | ○牛乳、豚肉、米みそ、しらす干 し、○脱脂粉乳、卵 | こまつな、たまねぎ、グレープフルーツ、しらす、 にんじん、しめじ、いんげん、カットわかめ | 512(454) 2.3(2.1) |
| 21 | 火 | 麦茶 せんべい | 夏野菜カレーライス、かわり冷奴、オレンジ | 牛乳・ミルク ヨーグルトパン | 米、○強力粉、○砂 糖、○油、砂糖 | ○牛乳、充てん豆腐、○ヨーグ ルト、豚ひき肉、しらす干し、○ 脱脂粉乳 | かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、なす、トマト、にんじ ん、コーン、いんげん、にんにく、カットわかめ | 699(605) 2.5(2.4) |
| 22 | 水 | 麦茶 塩きゅうり | 食パン、イチゴジャム、ローストチキン、ビー ンズサラダ、パンプキンスープ、スイカ (お誕生会メニュー) | 牛乳・ミルク ショートケーキ | 食パン、マヨネーズ、 小麦粉、生クリーム | ○牛乳、鶏もも肉、ハム、大豆水 煮缶、○脱脂粉乳、ミックスビー ンズ | すいか、ミニトマト、たまねぎ、きゅうり、コーン、パ セリ、しょうが、にんにく、◎きゅうり、かぼちゃ、イチ ゴ | 770(441) 2.2(2.0) |
| 25 | 土 | 麦茶 塩せんべい | サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャ ム)、バナナ、牛乳 | | 食パン、マヨネーズ | 牛乳、卵、ハム | バナナ、きゅうり、いちごジャム | 511(504) 1.3(1.3) |
| 27 | 月 | 麦茶 ミルクパン | ご飯、銀さわらの照り焼き、和風ポテトサラ ダ、こまつなとえのきの味噌汁、オレンジ | 野菜ジュース せんべい | 米、じゃがいも、小麦 粉、マヨネーズ、砂 糖、ミルクパン、 | さわら、米みそ、いわし、かつお 節 | オレンジ、えのき、こまつな、きゅうり、にんじん、た まねぎ、しょうが、野菜ジュース | 482(283) 2.8(1.8) |
| 28 | 火 | 麦茶 ももヨーグル ト | 食パン、じゃがいもとソーセージのトマト煮、ご ぼうサラダ、小松菜ともやしのコンソメスープ、 グレープフルーツ | 牛乳・ミルク 麩のラスク | 米、じゃがいも、マヨ ネーズ、砂糖、グラ ニュー糖、麩 | ソーセージ、ちくわ、脱脂粉乳、 牛乳 | グレープフルーツ、にんじん、マッシュルーム、ヤン グコーン、ごぼう、こまつな、もやし、桃缶 | 463(378) 1.6(1.2) |
| 29 | 水 | 麦茶 バナナ | スパゲッティ・ナポリタン、温野菜サラダ、コン ソメスープ、オレンジ | ジョア お茶めな大豆 | スパゲティ、油、砂糖 | ○牛乳、豚肉、しばえび、粉チー ズ、○脱脂粉乳 | ブロッコリー、オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマ ン、にんじん、マッシュルーム缶、コーン、◎パナ ナ、トマト缶 | 598(517) 2.1(1.8) |
| 30 | 木 | 麦茶 クラッカー | 食パン、白身魚の南蛮漬、かぼちゃといん げんのマヨ和え、ポパイ汁、アセロラゼリー | ヨーグルト和え | 食パン、マヨネーズ、 片栗粉、米ぬか油、砂 糖 | ○ヨーグルト、ホキ | ○バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、○も も缶、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、いんげ ん、ピーマン、アセロラ果汁 | 535(346) 1.7(1.3) |
| 31 | 金 | 麦茶 塩きゅうり | 焼きそば、フランクフルト、ホクホクポテト、冷 やしきゅうり (夏祭り屋台メニュー) | カルピスポンチ (夏祭りデザート) | 焼きそばめん、油、 じゃがいも | 豚肉、フランクフルト、乳酸菌飲 料 | キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり、キュウリ ○みかん缶、○パイン缶、桃缶、スイカ | 525(473) 2.8(2.3) |
| ※栄養所要量は、上段:エネルギー、下段:塩分です。献立が都合により変わる場合があります。 | | | | | | | | 月 平 均 569(485) 2.2(2.0) |

7 月 の 食 事 だ よ り

適切な水分補給

- ・乳幼児は新陳代謝が活発で、汗や尿として体から出ていく水分が多く「脱水」を起こしやすいので、こまめに水分を補給しましょう。
- ・喉が渇く前、子どもが欲しがる前に飲ませることがポイントです(食事時、起床時、昼寝後、入浴時、遊びの合間、外出後など)。
- ・水分補給は「水」「お茶」など甘くない飲み物にしましょう。甘い飲み物は血糖値を上昇させ、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。
- ・夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含み、体にこもった熱をとる働きがあります(汗と一緒に出てしまった栄養素の補給もできる)。

