

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分 ()は未満児 2.5(2.4)
				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 金	麦茶 ビスケット	ご飯、さんまの蒲焼き、三色ナムル、キャベツとえのきの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、ごま油	○牛乳、米みそ、○脱脂粉乳、さんま、ソーセージ	だいこん、もやし、キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、焼きのり	511.2(465.8) 2.5(2.4)
2 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	
4 月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、ニラ納豆、彩り和え、玉葱とじゃが芋の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	米、じゃがいも○砂糖、○米粉○油、ごま油、○片栗粉	○牛乳、○木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉、錦糸玉子、淡色みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、にら、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	543.0(469.3) 2.2(1.8)
5 火	麦茶 ミニカニパン	ご飯、レバー入り肉団子、切り干し大根のサラダ、ワンタンスープ、オレンジ	野菜ジュース せんべい	米、マヨネーズ、油、砂糖	ツナ油漬缶、鶏レバー	オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、切り干しだいこん、すりごま、野菜果汁	515.5(431.2) 2.4(1.8)
6 水	麦茶 ももヨーグルト	醤油ラーメン、やくみ、焼豚、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	中華めん、○じゃがいも、油	○牛乳、焼き豚、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト(無糖)、豚肉	グレープフルーツ、ほうれんそう、コーン、ねぎ、カットわかめ、◎もも缶	437.9(402.4) 1.6(1.5)
7 木	麦茶 クラッカー	食パン、星のコロッケ、マカロニサラダ、春雨スープ、七夕ゼリー(七夕メニュー)	牛乳・ミルク おむすび	○米、マカロニ、マヨネーズ、はるさめ、食パン	○牛乳、ハム、○脱脂粉乳	キャベツ、にんじん、オクラ、きゅうり、コーン、○焼きのり	626.8(567.9) 17.8(12.3)
8 金	麦茶 せんべい	ご飯、焼き魚、かみかみサラダ、豆腐とねぎの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ぎんざけ、木綿豆腐、米みそ、いか○きな粉、○脱脂粉乳	オレンジ、だいこん、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、ごま	525.0(439.5) 16.4(9.2)
9 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	
11 月	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、人参たらこ、五目きんぴら、大根と油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おからのカップケーキ	米、○小麦粉、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、たらこ、○卵、○おから、ちくわ、米みそ、油揚げ、○脱脂粉乳	だいこん、グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、板こんにやく、れんこん、いんげん(ゆで)、○干しぶどう	568.2(487.9) 2.8(2.4)
12 火	麦茶 ビスケット	サラダうどん、揚げしゅうまい、オレンジ	ヨーグルト和え	うどん、マヨネーズ、油	◎ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、豚肉	○バナナ、トマト、オレンジ、○もも缶○みかん缶、○パイン缶、きゅうり、レタス、コーン、オクラ	436.1(391.9) 2.4(2.0)
13 水	麦茶 さといもボール	食パン、ローストチキン、スパゲティーサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	◎さといも、スパゲティ、マヨネーズ、◎砂糖、食パン	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく	520.3(456.1) 2.3(2.1)
14 木	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、マーボー豆腐、中華風きゅうり和え、わかめスープ、フレッシュナッパル	牛乳・ミルク じゃこトースト	米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖、片栗粉	○牛乳、豆腐、豚ひき肉、チーズ、米みそ、しらす干し、粉チーズ、○脱脂粉乳	きゅうり、トマト、ねぎ、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、にら、ごま、カットわかめ、しょうが、にんにく、○あおのり	519.1(476.7) 2.8(2.8)
15 金	麦茶 スティック大根	ご飯、マグロの五色揚げ、ブロッコリーの酢醤油和え、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖、焼ふ、◎砂糖	○牛乳、かじき、ゆで大豆、米みそ、しらす干し、かつお節、○脱脂粉乳	ブロッコリー、こまつな、オレンジ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース◎にんじん、大根	622.6(514.0) 2.5(2.2)
16 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)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
19 火	麦茶 ミルクパン	チキンカレーライス、かわり冷奴、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、じゃがいも○グラニュー糖、○焼ふ、油、砂糖、◎ミルクパン	○牛乳、充てん豆腐、鶏むね肉、しらす干し、○脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、コーン、りんご、カットわかめ	544.0(492.7) 2.2(2.1)
20 水	麦茶 バナナ	ツナの和風スパゲティ、ビーンズサラダ、ポパイ汁、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	スパゲティ、マヨネーズ、油	○ヨーグルト、ツナ油漬缶、ハム、大豆水煮缶、小イワシ	◎バナナ、たまねぎ、オレンジ、ほうれんそう、しめじ、ミニトマト、きゅうり、万能ねぎ、にんにく	679.0(665.4) 3.5(2.9)
21 木	麦茶 せんべい	パンパン、夏野菜グラタン、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、トマトスープ、アセロラゼリー(誕生会メニュー)	フローゼンゼリー(白桃味)	油、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉、パン	鶏むね肉、脱脂粉乳、チーズ	○もも果汁、ブロッコリー、たまねぎ、かぼちゃ、トマト缶詰、なす、コーン、ピーマン、にんじん、レモン果汁、パセリ、アセロラゼリー	436.5(396.0) 2.1(1.8)
22 金	麦茶 蒸かし芋	ご飯、油淋鶏、ばんさんすう、中華スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、片栗粉、砂糖、油、はるさめ、ごま油、◎さつまいも	○牛乳、鶏もも肉、ハム、○脱脂粉乳、小豆	グレープフルーツ、こまつな、えのきたけ、もやし、きゅうり、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが	598.8(551.9) 2.5(2.1)
23 土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	
25 月	麦茶 甘食	ハヤシライス、ごぼうサラダ、オレンジ	ジョア せんべい	米、マヨネーズ、油	牛肉、ちくわ、ジョア	きゅうり、たまねぎ、オレンジ、ごぼう、にんじん、マッシュルーム缶、コーン、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく、ごま	541.5(445.3) 2.1(1.8)
26 火	麦茶 スティック人参	ご飯、肉じゃが、オクラときゅうりの磯和え、もやしと油揚げの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 原宿ドッグミニ	米、じゃがいも、砂糖、油、◎砂糖	○牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、もやし、オクラ、しらたき、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、葉ねぎ、焼きのり、◎にんじん	506.3(421.8) 2.1(2.1)
27 水	麦茶 プチダノン	食パン、トマトオムレツ、厚揚げと青菜のサラダ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	マヨネーズ、○砂糖、○片栗粉、食パン	○牛乳、トマトオムレツ、◎プチダノン、生揚げ、ベーコン、○脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、ほうれんそう、こまつな、コーン、しめじ、にんじん、ごま	572.6(480.4) 2.9(2.6)
28 木	麦茶 やさしいパン	ご飯、さばのみそ煮、ひじきとハムのソテー、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク バナナ	米、砂糖、油、ごま油、じゃがいも	○牛乳、さば、ハム、○脱脂粉乳	○バナナ、もやし、グレープフルーツ、にんじん、さやえんどう、ひじき、しょうが、ごま、しいたけ、えのき、しめじ	569.8(547.2) 2.5(2.4)
29 金	麦茶 塩きゅうり	焼きそば、フランクフルト、フライドポテト、塩きゅうり(お祭りセット)	カルピスポンチ	焼きそばめん、フライドポテト、油、ごま油	フランクフルト、豚肉(ばら)、○カルピス	キャベツ、○すいか、もやし、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、こまつな、にんじん、たまねぎ、あおのり、きゅうり、◎きゅうり	498.0(401.3) 1.8(1.9)
30 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	
※献立は都合により変更する場合があります							月平均 539(475) 2.3(2.1)

7月の食事だより

これから気温が上がる夏場に向けて適切な水分補給を行い、熱中症を予防しましょう！

- ・のどが渇く前に補給・・・喉が渇いたと感じたときは、既に体の水分が不足している信号です。喉が渇く前に水分補給をするように心掛けましょう。
- ・『水分補給のタイミング』・・・運動や入浴など汗をかく行動の前後。長時間水分をとらないため睡眠後の水分補給も大切です。
- ・『水分補給のポイント』・・・一度に沢山の水や冷たい物を摂ると胃の働きが悪くなるためコップ1杯程度で、飲み過ぎないようにしましょう。スポーツ飲料は塩分も含まれ吸収が早いですが糖分も多いため取り過ぎには注意が必要です。

