

日付	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、きゅうり、いちごジャム	
3月	麦茶 たまごボーロ	ご飯、豚肉の生姜焼き、オクラときゅうりの磯和え、中華風スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク じゃこトースト	米、○食パン、○マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	○牛乳、豚肉、卵、○しらす干し、○粉チーズ、かつお節、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、コーン、にんじん、にら、のり、しょうが、黒きくらげ、あおのり	709.7(594.0) 2.5(2.1)
4火	麦茶 ミルクパン	ご飯、焼き魚、小松菜と卵の甘酢和え、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク せんべい	米、砂糖、◎ミルクパン	○牛乳、ぎんざけ、米みそ、油揚げ、しらす干し、○脱脂粉乳	だいこん皮むき、こまつな、オレンジ	458.0(426.7) 2.0(2.1)
5水	麦茶 クラッカー	しょうゆラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	ゆで中華めん、油、小麦粉	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、ソーセージ	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、カットわかめ	418.5(377.3) 1.0(1.2)
6木	麦茶 アセロラゼリー	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	米、油、砂糖、焼ふ、ごま油、じゃがいも	挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ、いか(くん製)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にら、きゅうり、にんじん、ごま	428.5(389.2) 2.5(2.0)
7金	麦茶 プチダノン	食パン、星のコロッケ、マカロニサラダ、春雨スープ、セタゼリー【七夕メニュー】	野菜ジュース ビスコ	マカロニ、マヨネーズ、はるさめ、じゃがいも	○牛乳、◎プチダノン、ハム、○脱脂粉乳、鶏挽き肉	キャベツ、にんじん、にんじん、オクラ、きゅうり、コーン、野菜果汁	627.8(576.1) 2.7(2.5)
8土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	
10月	麦茶 スティック大根	ご飯、若鶏のごま照り焼き、切り干し大根のサラダ、わかめとじゃが芋の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おからのカップケーキ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、◎砂糖	ツナ油漬缶、淡色みそ、鶏肉	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、すりごま、カットわかめ、◎だいこん	507.7(414.4) 1.9(1.7)
11火	麦茶 ビスケット	ご飯、かじきの揚げおろし、三色ナムル、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、○小麦粉、片栗粉、砂糖、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、かじき、○卵、○おから、米みそ○脱脂粉乳	もやし、オレンジ、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、○干しぶどう、しょうが、焼きのり、干しいたけ	578.3(497.7) 2.3(2.0)
12水	麦茶 せんべい	食パン、ポークビーンズ、ごぼうサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、ちくわ	グレープフルーツ、きゅうり、バナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト缶詰、にんじん、もも缶、みかん缶、パイン缶、りんご、ごぼう、もやし、コーン、ごま、にんにく	445.1(378.6) 1.9(1.6)
13木	麦茶 ミニかにパン	サラダうどん、揚げしゅうまい、スイカ	ジョア せんべい	ゆでうどん、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳、豚肉	すいか、トマト、○りんご(缶詰)、コーン、オクラ、きゅうり、レタス	570.7(490.5) 2.7(2.4)
14金	麦茶 バナナ	ご飯、マーボー豆腐、中華風きゅうり和え、ワンタンスープ、オレンジ	牛乳・ミルク アップルスコーン	米、ごま油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、○脱脂粉乳	◎バナナ、きゅうり、トマト、オレンジ、こまつな、にんじん、もやし、ねぎ、たまねぎ、大豆もやし、にら、しょうが、	526.9(530.9) 2.2(1.9)
15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	
18火	麦茶 ビスコ	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 ヨーグルトパン	米、○強力粉、じゃがいも、○砂糖、○油	○牛乳、豆腐、○ヨーグルト、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	652.5(595.5) 2.5(2.2)
19水	麦茶 甘食	ツナの和風スパゲッティ、ビーンズサラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク おむすび	マカロニ○米、マヨネーズ、油	○牛乳、ツナ油漬缶、ハム、大豆水煮缶、○脱脂粉乳	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、○焼きのり	761.7(602.4) 3.4(2.8)
20木	麦茶 せんべい	食パン、いちごジャム、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、フレッシュナッブル【誕生会メニュー】	フローズンゼリー	油、小麦粉、バター、砂糖、片栗粉	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、いちごジャム、レモン果汁、パセリ	429.7(377.3) 2.1(1.8)
21金	麦茶 ももヨーグルト	ご飯、マグロの五色揚げ、小松菜と卵の甘酢和え、キャベツとえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ(イチゴ)	米、さつまいも、片栗粉、米ぬか油、砂糖	牛乳、かじき、ゆで大豆、みそ、しらす、脱脂粉乳、ヨーグルト	こまつな、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、◎もも缶	602.6(544.2) 2.1(1.9)
22土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん皮むき	
24月	麦茶 やさしいパン	ご飯、油淋鶏、ばんさんすう、中華スープ、オレンジ	ヨーグルト 小魚アーモンド	米、片栗粉、砂糖、米ぬか油、はるさめ、ごま油	○ヨーグルト、鶏もも肉、ハム	オレンジ、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	543.4(508.7) 2.6(2.3)
25火	麦茶 スティック人参	食パン、トマトオムレツ、さつまいもサラダ、キャベツスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 麩のラスク	さつまいも、マヨネーズ、○グラニュー糖、○焼ふ、◎砂糖	○牛乳、トマトオムレツ、ベーコン、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、しめじ、きゅうり、たまねぎ、◎にんじん	504.7(409.4) 2.2(2.0)
26水	麦茶 さといもボール	ご飯、さわらの西京焼き、彩り和え、すまし汁、オレンジ	牛乳・ミルク スラッピージョー	米、さといも、砂糖、焼ふ、○パン粉、○油、ごま油	○牛乳、さわら、かにかまぼこ、○豚ひき肉、錦糸玉子、みそ、○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、◎たまねぎ、にんじん、○にんじん、しょうが	539.4(448.0) 2.5(2.1)
27木	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【お祭り屋台メニュー】	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	498.0(401.3) 1.8(1.9)
28金	麦茶 せんべい	ハヤシライス、厚揚げと青菜のサラダ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ビスケット	米、マヨネーズ、油	○牛乳、生揚げ、牛肉(もも)、ベーコン、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、マッシュルーム缶、トマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、ごま、にんにく	624.2(537.4) 2.5(2.3)
29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	
31月	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、人参たらこ、竹の子とマグロの煮物、豆腐となめこの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、油、砂糖	○牛乳、豆腐、ツナ油漬缶、たらこ、プロセスチーズ、米みそ、○脱脂粉乳	たけのこ、にんじん、オレンジ、だいこん、なめこ、ねぎ、いんげん	505.9(471.2) 2.2(2.4)
※献立は都合により変更する場合があります。また未満児は年齢に応じて午後のおやつを変更する場合があります。							547(479) 2.2(2.0)

7月の食事だよ

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。

- ・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、脱水をおこしやすいのでこまめに水分補給をしましょう。
- ・喉が渇く前、子どもがほしがる前に飲ませることがポイントです。(起床時、食事時、昼食時、入浴時、遊びの合間、外出後など)
- ・水分補給は水やお茶などの甘くない飲み物にしましょう。甘い飲み物は血糖値を急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。日々の食事の中に上手に夏野菜を取り入れましょう。

