

日付	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名			エネルギー 塩分
				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月	麦茶 スティック人参	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、麩とわかめの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク 揚げパンきなこ	米、焼ふ、油、砂糖、ごま油、◎砂糖	○牛乳、挽きわり納豆、鶏ひき肉、米みそ、いか、○脱脂粉乳	オレンジ、だいこん、にら、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ、◎にんじん	451.5(378.0) 2.2(2.0)
2火	麦茶 バナナ	ご飯、ハンバーグ、ソース、じゃこサラダ、ワンタンスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ミニたい焼き	米、○油、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、いわし、○きな粉、○脱脂粉乳	◎バナナ、グレープフルーツ、キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、もやし	622.8(563.1) 2.1(1.9)
3水	麦茶 みかんゼリー	サラダうどん、ニラまんじゅう、オレンジ	牛乳・ミルク 蒸しパン	うどん、ホットケーキ粉、マヨネーズ	○牛乳、ツナ油漬缶、○チーズ、○脱脂粉乳	オレンジ、トマト、コーン、オクラ、きゅうり、レタス、○にんじん	504.9(432.8) 2.7(2.3)
4木	麦茶 甘食	ご飯、さばのみそ煮、三色ごま和え、こしね汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク じゃこトースト	米、○食パン、さといも、○マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ、ちくわ、油揚げ、しらす干し、粉チーズ、脱脂粉乳	グレープフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ、板こんにやく、にんじん、ごま、干しいたけ、○あおのり	530.0(432.2) 2.6(2.3)
5金	麦茶 せんべい	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】	ヨーグルト せんべい	マカロニ、マヨネーズ、はるさめ	○ヨーグルト(加糖)、ハム	キャベツ、にんじん、にんじん、オクラ、きゅうり、コーン	529.8(495.1) 2.3(2.1)
6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、バター	牛乳、卵	バナナ、いちごジャム、きゅうり	
8月	麦茶 ミニかにパン	ご飯、肉じゃが、オクラときゅうりの磯和え、たまねぎと麩の味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ	○牛乳、豚肉、米みそ、かつお節、○脱脂粉乳	○バナナ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、オクラ、しらたき、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、焼きのり	506.6(459.1) 2.1(1.9)
9火	麦茶 クラッカー	食パン、トマトオムレツ、かぼちゃサラダ、野菜スープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	○強力粉、○砂糖、マヨネーズ、○油	○牛乳、トマトオムレツ、○ヨーグル、○脱脂粉乳	キャベツ、かぼちゃ、グレープフルーツ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり	585.9(506.7) 2.5(2.3)
10水	麦茶 せんべい	みそラーメン、野菜炒め、餃子、オレンジ	野菜ジュース ビスコ	ゆで中華めん、油	豚肉	オレンジ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、カットわかめ	512.2(447.8) 1.8(1.6)
11木	麦茶 プチダノン	ご飯、若鶏のごま照り焼き、ひじきとハムのソテー、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、油、ごま油	○牛乳、◎プチダノン、米みそ、ハム、油揚げ、○脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、もやし、にんじん、さやえんどう、ひじき、しょうが、ごま	559.4(491.4) 2.9(2.7)
12金	麦茶 たまごボーロ	ご飯、白身魚のケチャップあんかけ、切り干し大根のサラダ、かき玉汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	○じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、たら、卵、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん皮むき、切り干しだいこん、ピーマン、すりごま、カットわかめ	499.6(434.5) 1.6(1.4)
13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(もも・皮下脂肪なし)	バナナ、たまねぎ、にんじん	
16火	麦茶 バターロール1/2	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、グレープフルーツ	牛乳・ミルク たこ焼き	米、◎ロールパン、油、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、たらこ、米みそ、○脱脂粉乳	グレープフルーツ、たけのこ、にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ、いんげん	493.5(479.1) 2.8(2.8)
17水	麦茶 ビスケット	食パン、夏野菜グラタン、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、ベーコンスープ、オレンジ	ヨーグルト和え	小麦粉、油、バター、砂糖	○ヨーグルト、鶏むね肉、脱脂粉乳、チーズ、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、○バナナ、かぼちゃ、オレンジ、○もも缶、○みかん缶、○パイン缶、なす、ピーマン、にんじんコーン、パセリ、レモン果汁	472.3(420.9) 2.2(1.8)
18木	麦茶 せんべい	ご飯、マグロの五色揚げ、キャベツとわかめの酢の物、麩と青菜の味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おからのカップケーキ	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、○バター、○砂糖、焼ふ	○牛乳、かじき、ゆで大豆、○卵、○おから、米みそ、○脱脂粉乳	キャベツ、グレープフルーツ、こまつな、にんじん、きゅうり、グリーンピース、○干しぶどう、カットわかめ	662.2(579.9) 2.1(2.0)
19金	麦茶 スティック大根	ご飯、レバー入り肉団子、ひじきサラダ、中華風スープ、オレンジ	ジョア ビスケット	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油、◎砂糖	卵	オレンジ、レタス、たまねぎ、にんじん皮むき、こまつな(冷凍)、きゅうり、ねぎ、ひじき、黒きくらげ、◎だいこん	436.6(420.3) 2.1(1.9)
20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)、バナナ、牛乳		食パン、マヨネーズ、バター	牛乳、卵、ハム	バナナ、いちごジャム	
22月	麦茶 せんべい	カレーライス、かわり冷奴、グレープフルーツ	牛乳・ミルク ざくざくクッキー	米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、バター、砂糖	○牛乳、充てん豆腐、豚肉○卵、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	647.6(569.2) 2.6(2.3)
23火	麦茶 みかんヨーグルト	食パン、ローストチキン、ブロッコリーのごまマヨサラダ、ABCスープ、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のカップケーキ	マヨネーズ、マカロニ、砂糖、◎砂糖	○牛乳、鶏もも肉、ウイナーソーセージ、○脱脂粉乳、◎ヨーグルト	ブロッコリー、たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、コーン、すりごま、しょうが、にんにく、◎みかん缶	538.2(497.2) 2.2(2.0)
24水	麦茶 ビスコ	ご飯、豚肉のアップルソースかけ、ばんさんすう、ほうれん草とえのきの味噌汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉(ロース・脂身)、ハム、米みそ○脱脂粉乳	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、りんご、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんにく、しょうが、ごま	650.5(604.9) 2.4(2.2)
25木	麦茶 塩きゅうり	焼きそば、フランクフルト、とうもろこし、塩きゅうり、フレッシュナッブル【お祭りセット】	カルピスポンチ	焼きそばめん、油、ごま油	フランクフルト、豚肉(ばら)、○カルピス	とうもろこし、きゅうり、キャベツ、○すいか、こまつな、もやし、もも、みかん、パイン、にんじん、たまねぎ、あおのり、きゅうり	512.4(416.0) 1.9(1.8)
26金	麦茶 せんべい	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、豆腐とねぎの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク さつまいも	○さつまいも、米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、かじき、木綿豆腐、錦糸玉子、米みそ○脱脂粉乳	オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが	560.7(496.8) 2.1(2.0)
27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	
29月	麦茶 チーズ、クラッカー	ご飯、焼き魚、大根の梅サラダ、きのこ汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク とうふ団子	米、○白玉粉、○砂糖、砂糖、ごま油	○牛乳、ぎんざけ、豆腐、◎プロセスチーズ、米みそ○きな粉、ベーコン、○脱脂粉乳、かつお節	だいこん、グレープフルーツ、きゅうり、ぶなしめじ、ミニトマト、えのきたけ、かいわれだいこん、うめ干し、干しいたけ	514.3(480.7) 2.2(2.3)
30火	麦茶 せんべい	メロンパン、ジャガイモと鶏肉のトマト煮、春雨サラダ、コーンスープ、スイカ【誕生会メニュー】	フローゼンゼリー	じゃがいも、米ぬか油、はるさめ、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ハム	すいか、○もも果汁、キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、トマト缶詰、にんじん、きゅうり、マッシュルーム缶、ヤングコーン、パセリ	582.7(496.6) 2.5(2.1)
31水	麦茶 ビスケット	インディアンスパゲティ、ごぼうサラダ、ポパイ汁、オレンジ	牛乳・ミルク おにぎり	スパゲティ、○米、マヨネーズ、油	○牛乳、ベーコン、ウイナーソーセージ、ちくわ、○脱脂粉乳	たまねぎ、きゅうり、オレンジ、ほうれん草、ごぼう、にんじん、ピーマン、コーン、にんにく、○焼きのり、ごま	679.7(578.8) 2.9(2.5)

※献立は都合により変更する場合があります。



7月の食事だより



夏の水分補給～子どもの水分補給のポイント？～

子どもは体に熱がこもりやすく熱中症にかかりやすいため、しっかり水分補給をして予防しましょう。夏は1日を通してのどが渇いたと感じる前にこまめに水分補給をする事が大切です。起床時、外から帰ってきたとき、運動中、運動前後、入浴の前後、寝る前などのタイミングには特にしっかりと水分補給をしましょう。

飲むものは基本的に水やノンカフェインのお茶を飲むのが良いでしょう。特に麦茶はミネラルが豊富で子どもも飲みやすいです。

赤ちゃんは母乳やミルクでも水分補給が出来ます。ジュースやスポーツドリンクは糖分を多く含むため飲み過ぎには気をつけましょう。

