

日	曜日	朝のおやつ	献立名 (主食・副菜・汁物)	おやつ	材料および体内での働き			エネルギー kcal たんぱく質 g ()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	
2	月	牛乳	五穀米入りごはん 鶏肉のコンマヨネーズ焼き きゃべつのごま酢和え わかめのみそ汁 ミニゼリー	レーズンスコーン 牛乳	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、小麦粉、こま、油、砂糖、玄米	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、卵、バター、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オキシぶどう、クリームコーン缶	782.9(653.4) 27.6(24.0)
3	火	牛乳	麻婆なす丼 春雨サラダ きゃべつのみそ汁	茹でとうもろこし・源氏パイ 牛乳	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ハム、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、牛乳	とうもろこし、なす、キャベツ、もやし、ねぎ、きゅうり、いんげん、にんじん、しょうが	625.9(527.4) 23.6(20.7)
4	水	牛乳	フランスパン マカロニサラダ ポイルウインナー バナナ	うめわかめおにぎり 麦茶	米、フランスパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、油、こま	ウインナー、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ベーコン、牛乳	バナナ、トマト、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、セロリ	682.9(579.1) 21.1(19.1)
5	木	カルピス	白飯 磯辺和え まぐろカツ 大根のみそ汁	青のりチーストースト 牛乳	米、食パン、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、こま	牛乳、まぐろ、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、粉チーズ、牛乳	アルファルファもやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、味付けのり	555.1(629.0) 25.8(20.7)
6	金	牛乳	キーマカレー 冬瓜のみそ汁 すいか	七夕そうめん 麦茶	ゆでそうめん、米、マヨネーズ、油、小麦粉、こま(乾)、砂糖	豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、粉チーズ、牛乳	もやし、すいか、たまねぎ、とうがん、にんじん、きゅうり、オクラ、にんじん、ピーマン、干し豆腐	607.3(520.1) 19.5(17.8)
7	土	牛乳	ケチャップチキンライス きゃべつツナマヨネーズ和え コンソメスープ	スティックパン 牛乳	米、乾パン、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	510.2(449.7) 16.4(15.6)
9	月	牛乳	夏野菜のスパゲッティ オニオンスープ ミニゼリー	お好み焼き 牛乳	じゃがいも、スパゲッティ、小麦粉、卵、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、豚肉(ヒレ)、ベーコン、卵、ハム、干しえび、おすめ、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ピーマン、スズキキ、コーン缶、ねぎ、牛乳	597.7(504.8) 21.9(19.3)
10	火	牛乳	胚芽米ごはん ひじきと切り干し大根の煮物 かぶのみそ汁	チーズクッキー 牛乳	胚芽米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉(ヒレ)、卵、粉チーズ、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	かぶ、切り干しだいこん、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	660.0(548.9) 29.8(25.3)
11	水	牛乳	黒糖パン グリーンサラダ ポパイスープ バナナ	のりじゃこ焼きごはん 麦茶	米、ロールパン、マヨネーズ、パン粉・半生、油、砂糖、三温糖	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、オシロイ干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、バナナ	589.4(499.9) 21.4(18.8)
12	木	牛乳	白飯 モロヘイヤの納豆和え お麩のみそ汁 すいか	ココア蒸しパン 牛乳	米、三温糖、油、焼豆(車豆)、マーガリン、砂糖	牛乳、さけ、納豆、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	すいか、もやし、モロヘイヤ、たまねぎ、えのきたけ、オキシぶどう、にんじん	558.4(465.8) 27.4(23.3)
13	金	ジュース	☆☆誕生会メニュー☆☆ ひまわりライス タンダーチキン 温野菜 コンソメスープ	フルーツポンチ・ウエハース 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン	野菜ジュース、バナナ、オモもも、おみかん缶、たまねぎ、メロン、キャベツ、とうもろこし	570.2(418.6) 22.3(16.5)
14	土	牛乳	五目あんかけ丼 きゅうりともやしのナムル わかめとコーンのスープ	レーズンパン 牛乳	米、ぶどうパン、こま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、牛乳	もやし、ほくさい、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、にんじん、ねぎ	462.9(414.3) 20.0(18.3)
16	月	海の日 (休園)						
17	火	牛乳	ソフトフランス きゃべつサラダ 豆腐のミートグラタン ポテトスープ	シーチキンと塩昆布の混ぜごはん 麦茶	コッパン、米、じゃがいも、小麦粉、油、こま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ水煮缶、とろけるチーズ、バター、牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、にんじん、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ	598.4(507.9) 21.9(19.5)
18	水	牛乳	麦ごはん かじきまぐろのフィッシュチップス オクラともやしのおかか和え なすのみそ汁 ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、パン粉・半生、油、小麦粉、マーガリン	牛乳、かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、油揚げ、かつお節、牛乳	アルファルファもやし、オクラ、なす、たまねぎ、にんじん、パセリ	579.3(495.0) 26.2(22.4)
19	木	牛乳	ソース焼きそば フルーツヨーグルトサラダ トマトと卵のスープ	和風チキンナゲット 牛乳	焼きそばめん、マヨネーズ(スプレッド)、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、オから、卵、ヨーグルト(無糖)、粉チーズ、牛乳	キャベツ、りんご、トマト、きゅうり、もやし、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、ピーマン、にんじん	638.5(538.8) 25.5(22.2)
20	金	カルピス	白飯 ちくわフレンチ 油揚げのみそ汁 ぶどう	きな粉サンド 牛乳	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、こま(乾)	牛乳、豚、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、オきな粉、牛乳	キャベツ、ぶどう、たまねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶)、にら、しいたけ	695.1(735.8) 25.8(20.7)
21	土	牛乳	ちゃんぽんうどん マセドアンサラダ	バタースティックパン 牛乳	生うどん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ハム、チーズ、牛乳	もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ(ゆで)、コーン缶	639.1(544.3) 22.1(19.8)
23	月	牛乳	鶏そぼろ丼 切り干し大根のみそ汁 ミニゼリー	ツナマヨそうめん 麦茶	ゆでそうめん、米、砂糖、マヨネーズ、油、三温糖	鶏ひき肉、卵、ツナ油漬缶、おから、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ、焼きのり	589.1(496.1) 20.0(18.0)
24	火	牛乳	ぶどう食パン 和風三色サラダ きゃべつスープ	麦入り具だくさんスープ 麦茶	ぶどうパン、おじゃがいも、小麦粉、パン粉、油、油	豚ひき肉、牛乳、ベーコン、卵、牛乳	キャベツ、たまねぎ、トマト、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、にんじん、オセロ	472.2(420.0) 19.0(17.5)
25	水	ジュース	黒米入りごはん きゃべつ昆布和え わかめのみそ汁 すいか	スイートポテトタルト 牛乳	米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖、すりこま	牛乳、あじ、生クリーム、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、黒豆(乾)	すいか、キャベツ、もやし、にんじん、塩こんぶ、カットわかめ	532.1(433.4) 21.8(16.2)
26	木	牛乳	冷やしたぬきうどん ハンバンジー バナナ	チキンライス(非常食) 麦茶	ゆでうどん、米、ごま油、ごま、油、砂糖	卵、鶏ささ身、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	バナナ、ブロッコリー、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ	490.9(414.8) 20.2(17.6)
27	金	牛乳	白飯 ごほうサラダ 鶏肉のごまみそ焼き なめこのみそ汁	メロンパン 牛乳	米、コッパン、マヨネーズ、油、こま、こま(乾)、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	きゅうり、ごぼう、なめこ、にんじん、コーン缶、ねぎ	545.5(475.9) 23.8(21.1)
28	土	牛乳	豚コーン丼 きゅうりとトマトの中華和え お麩のみそ汁	スティックパン 牛乳	胚芽米、油、焼豆(車豆)、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳、牛乳	きゅうり、たまねぎ、コーン缶、ミニトマト、しょうが	435.8(459.9) 13.4(16.6)
30	月	牛乳	ハヤシライス きゃべつ甘酢和え わかめのみそ汁	コーンフレック・バナナ 牛乳	米、じゃがいも、コーンフレック、油、砂糖、こま	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ	598.3(439.9) 18.7(13.7)
31	火	牛乳	白飯 きゃべつともやしの海苔サラダ レバーのかりん揚げ じゃが芋のみそ汁 すいか	オレンジゼリー・リッツ 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	すいか、もやし、キャベツ、おみかん缶、たまねぎ、焼きのり、しょうが	667.9(547.5) 26.2(22.5)

※都合により変更する場合があります。

水分補給を忘れずに！！

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。

運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがるときが水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかくこの季節は、こまめに水分を与えるように心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷ましが良いです。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。



