

日付	曜	献	立	(午前)お	や	つ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	金	カレイの野菜あんかけ・マカロニサラダ・チーズパン・野菜スープ		プチお菓子		すいか・飲むヨーグルト	560	22.3	23.3	192	2.4
4	月	じゃがいものそぼろ煮・ブロッコリーサラダ・食パン(チョコクリーム)・みそ汁(保育希望者のみ給食提供あり)		ビスケット		りんごの蒸しパン・カルピス	508	17.2	15.0	152	2.7
5	火	ハムサンド・チョココロネ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)		プチお菓子		フルーツヨーグルトゼリー・麦茶	485	14.1	14.5	178	1.2
6	水	ドライカレー・もやしサラダ・牛乳		プチお菓子		オレンジ・麦茶	508	19.8	20.6	245	1.7
7	木	七夕そうめん・夏野菜のかき揚げ		ヨーグルト		ポテトtoast・麦茶	585	20.3	15.5	268	3.6
8	金	イタリアンハンバーグ・コーンスローサラダ・プレーンパン・オニオンスープ		プチお菓子		おむすびくん・麦茶	453	22.8	19.9	108	2.3
9	土	ドーナツ・ヨーグルト					163	5.3	3.7	104	0.3
11	月	納豆スパゲティー・トマトのサラダ・わかめスープ		ビスケット		黒ゴマきな粉ラスク・牛乳	505	20.8	21.8	306	2.2
12	火	プチコロッケ・プチふんわりいちご・野菜ジュース(パン注文した方のみ)		白いミルクプリン		ココアのスコーン・麦茶	499	11.9	14.0	23	0.4
13	水	ミンチカレー・春雨サラダ・牛乳・福神漬け		プチお菓子		カルピスゼリー・麦茶	577	17.6	19.5	232	1.9
14	木	醤油ラーメン・春巻き・きゅうりとわかめの酢の物(保育希望者のみ給食提供あり)		ビスケット		青のりポテトボール・野菜ジュース	566	17.3	21.5	91	3.5
15	金	白身魚の香草パン粉焼き・コロコロサラダ・セサミパン・キャベツのスープ(保育希望者のみ給食提供あり)		プチお菓子		こむすびちゃん・麦茶	424	14.1	10.2	25	3.0
19	火	プチスパゲティー・プチふんわりチョコ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)		白いミルクプリン		マドレーヌ・麦茶	557	13.1	17.9	44	2.2
20	水	夏野菜カレー・キャベツのみそマヨ和え・牛乳・福神漬け・手作りぶどうゼリー		プチお菓子		きな粉のふんわり蒸しケーキ・麦茶	628	18.4	19.0	340	2.0
21	木	きつねうどん・ソーセージサラダ・ヤクルト(保育希望者のみ給食提供あり)		ビスケット		おせんべい・野菜ジュース	406	12.6	9.9	113	2.2
22	金	チキンカツ・サッパリサラダ・コッペパン・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)		プチお菓子		手作りみかんゼリー・麦茶	545	23.0	17.9	146	2.7
23	土	ビスケット・プリン					147	4.7	6.6	63	0.3
25	月	鮭のコーンマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・食パン(いちごジャム)・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)		プチお菓子		フルーツミルク寒・麦茶	570	22.3	24.2	322	1.9
26	火	プチハンバーグ・プチふんわりメープル・野菜ジュース(パン注文した方のみ)(保育希望者のみ給食提供あり)		ピーチゼリー		じゃがいものおやき・牛乳	569	16.9	16.3	241	0.6
27	水	シーフードカレー・大根サラダ・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)		プチお菓子		ぶどう蒸しパン・麦茶	518	20.4	13.5	304	2.6
28	木	肉みそうどん・さつま芋のコロコロサラダ(保育希望者のみ給食提供あり)		ヨーグルト		いちごのスコーン・麦茶	504	17.7	13.5	227	2.0
29	金	夏野菜と豚肉の甘辛味噌炒め・スパゲティサラダ・プチふんわりミルク・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)		プチお菓子		焼きおにぎり・麦茶	577	20.1	24.5	209	1.9
30	土	カップケーキ・野菜ジュース					141	2.0	6.2	18	0.1



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。

暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



缶ジュースなどの甘いドリンクを 飲みすぎていませんか

子どもが1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく、大量の砂糖をとったあとの低血糖によりイライラしやすくなるなどの弊害も……。

甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。

