

(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	加減量 mg	塩分 g
2	月	豚肉のしょうが焼き・さつま芋のコロコロサラダ・食パン(チョコクリーム)・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ミニキャロットスコーン・麦茶	563	20.2	19.7	240	1.8
3	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
4	水	ハヤシライス・ささみとトマトのマリネ・牛乳	プチお菓子 りんごの蒸しパン・麦茶	492	16.9	16.3	261	1.7
5	木	白身魚のフライ・まめまめ煮・メープルパン・牛乳	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	569	29.5	23.9	318	2.2
6	金	七夕うどん・夏野菜のかき揚げ・白いミルクプリン	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	536	14.4	16.2	79	1.9
7	土	カップケーキ・野菜ジュース		140	2.1	6.2	18	0.1
9	月	イタリアンハンバーグ・グリーンサラダ・さつま芋パン・わかめスープ	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	418	23.0	16.6	96	2.0
10	火	プチフィッシュ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ピーチゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	493	13.3	8.6	129	0.2
11	水	夏野菜カレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け	ビスケット 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	581	21.3	19.4	325	2.2
12	木	焼きそば・バンバンジー・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 ジャムサンド・野菜ジュース	556	21.8	6.6	152	1.3
13	金	鶏もも肉のマーマレード焼き・大根サラダ・プレーンパン・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	545	25.9	25.8	212	2.2
17	火	プチスパゲティ・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)	ピーチゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	488	13.8	8.5	149	1.8
18	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	511	13.8	13.5	243	1.4
19	木	鶏の唐あげ・春雨サラダ・チョコチップパン・ヤクルト・お楽しみゼリー	ビスケット おむすびくん・麦茶	540	19.0	19.0	75	2.3
20	金	きつねうどん・ポテトサラダ・白いミルクプリン(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・野菜ジュース	493	14.8	14.5	81	2.6
21	土	フルーツゼリー・ビスケット		88	1.4	2.8	6	0.1
23	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・ツナサラダ・食パン(いちごジャム)・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	575	20.3	20.4	157	1.7
24	火	プチ照り焼き・プチふんわりオレンジ・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)	プチお菓子 バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	503	13.9	9.4	126	0.3
25	水	ポークカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット キャロットゼリー・麦茶	479	16.4	14.4	259	2.0
26	木	和風スパゲティ・コーンスローサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット カルピス蒸しパン・野菜ジュース	462	17.7	10.6	184	1.9
27	金	鮭のみそマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・くりまめパン・飲むヨーグルト(100ml)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 シュガーラスク・麦茶	515	25.5	23.0	205	2.9
28	土	ドーナツ・牛乳		220	7.5	9.6	189	0.3
30	月	カジキの竜田揚げ・キャベツとチーズのおかかサラダ・枝豆パン・飲むヨーグルト(100ml)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	456	22.2	17.1	202	1.9
31	火	クリームパン・ツナサンド・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	507	15.3	17.6	219	0.8

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。

食欲がないときの料理術

食欲がないときは、にんにくやしょうが、梅、しそ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲が出てくる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。

