

(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 | 加糖量 mg | 塩分 g |
|----|---|---|------------------------------|------------|--------|------|--------|------|
| 1 | 水 | ミンチカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬 | プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶 | 536 | 17.4 | 15.4 | 325 | 2.2 |
| 2 | 木 | 肉うどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト | ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース | 542 | 16.3 | 12.8 | 187 | 2.3 |
| 3 | 金 | 鶏の照り焼き・チーズたっぷりさいの目サラダ・くりまめパン・牛乳・すいか | ビスケット りんごゼリー・麦茶 | 552 | 24.5 | 27.7 | 282 | 2.0 |
| 4 | 土 | プリン・おせんべい | | 170 | 5.7 | 4.0 | 64 | 0.6 |
| 6 | 月 | おろしハンバーグ・ブロッコリーサラダ・チーズパン・ヨーグルト | プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶 | 544 | 27.4 | 17.4 | 233 | 2.5 |
| 7 | 火 | プチ焼きそば・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ) | みかんゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml) | 509 | 10.6 | 5.7 | 134 | 0.2 |
| 8 | 水 | 夏野菜カレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬 | ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶 | 497 | 14.6 | 14.9 | 251 | 1.3 |
| 9 | 木 | 納豆スパゲティー・ハムのマリネ・白いミルクプリン | ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース | 518 | 16.0 | 16.2 | 117 | 2.2 |
| 10 | 金 | ささみフライ・まめまめ煮・飲むヨーグルト(100ml) | プチお菓子 みかんのカップケーキ・麦茶 | 499 | 27.0 | 14.9 | 242 | 1.6 |
| 17 | 金 | 豚肉と野菜のケチャップ炒め・大根サラダ・プチパン・飲むヨーグルト(100ml) | プチお菓子 おむすびくん・麦茶 | 382 | 14.7 | 8.2 | 155 | 2.3 |
| 18 | 土 | ゼリー・ビスケット | | 119 | 2.2 | 2.9 | 9 | 0.1 |
| 20 | 月 | チキンカツ・春雨サラダ・たまごパン・牛乳 | プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶 | 600 | 24.5 | 23.6 | 208 | 2.3 |
| 21 | 火 | プチフランク・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ) | みかんゼリー バナナ・飲むヨーグルト(100ml) | 562 | 16.7 | 14.3 | 162 | 2.0 |
| 22 | 水 | ポークカレー・きゅうりとわかめの酢の物・牛乳・福神漬 | ビスケット チーズ蒸しパン・麦茶 | 520 | 17.7 | 16.2 | 280 | 2.0 |
| 23 | 木 | 焼きそば・コーンスローサラダ・ヨーグルト | ビスケット 黒ゴマきな粉ラスク・野菜ジュース | 522 | 18.3 | 14.8 | 191 | 1.5 |
| 24 | 金 | 白身魚のみそマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・チョコチップパン・飲むヨーグルト(100ml) | プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶 | 500 | 22.6 | 16.3 | 220 | 3.1 |
| 25 | 土 | カップケーキ・野菜ジュース | | 140 | 2.1 | 6.2 | 18 | 0.1 |
| 27 | 月 | スパゲティーミートソース・かんぎつサラダ・ヨーグルト | プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶 | 504 | 18.9 | 11.4 | 131 | 1.9 |
| 28 | 火 | プチコロッケ・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) | ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml) | 518 | 14.7 | 13.1 | 127 | 0.2 |
| 29 | 水 | チキンカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬 | プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶 | 480 | 16.1 | 13.2 | 260 | 2.4 |
| 30 | 木 | きつねうどん・かぼちゃサラダ・ヨーグルト | ビスケット バナナ蒸しパン・野菜ジュース | 486 | 16.0 | 15.4 | 232 | 2.1 |
| 31 | 金 | 鮭フライ・鶏肉と里芋の煮物・メープルパン・牛乳 | プチお菓子 おむすびくん・麦茶 | 577 | 30.3 | 22.6 | 260 | 2.3 |

暑い時期は ビタミンB₁で夏バテ防止

暑いからといって冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと十分な栄養がとれず、子どもでも夏バテすることがあります。特に不足しやすいのがビタミンB₁。汗をかくことでさらに失われてしまいます。昔から夏バテに効く食べ物として知られるうなぎにはビタミンB₁がたっぷり。ほかには豚肉、しじみ、納豆、ごまなどにも多く含まれています。上手に取り入れて、夏バテを予防しましょう。

水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。

- (1) 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。
- (2) 飲み物は冷やし過ぎない。
- (3) 一度に大量に飲まない。
- (4) 運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。