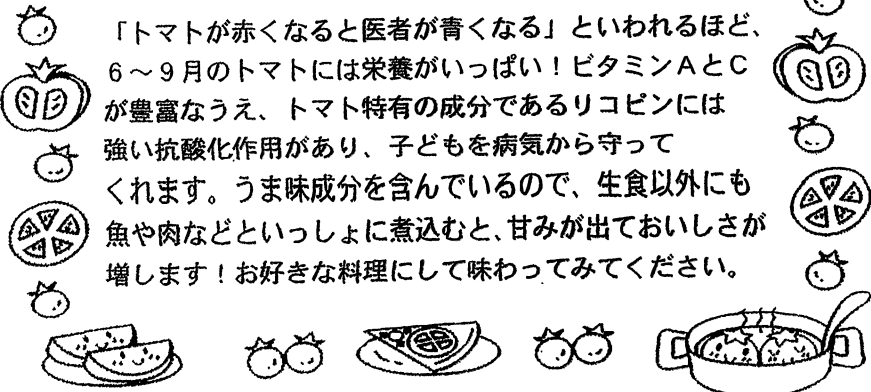


(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	納豆スパゲティー・かぼちゃサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 きなこラスク・麦茶	451	18.4	14.6	200	2.1
2	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・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	11.7	10.4	130	0.3
3	水	チキンカレー・もやしとカニカマの酢の物・牛乳・福神漬 け	プチお菓子 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	530	17.4	14.2	317	2.7
4	木	白身魚のバターしょうゆ焼き・シーザーサラダ・セサミパン・大根スープ	ビスケット ブルーベリーのスコーン・野菜ジュース	424	14.6	13.3	42	2.9
5	金	七夕うどん・キャベツのゴマサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	466	15.7	11.0	190	1.9
6	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
8	月	おろしハンバーグ・グリーンサラダ・さつま芋パン・わかめスープ	プチお菓子 バナナのカップケーキ・麦茶	464	25.4	16.7	143	2.6
9	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	518	13.7	12.1	127	0.2
10	水	肉丼・トマトのサラダ・牛乳	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	543	26.5	17.1	240	1.5
11	木	焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット オレンジのスコーン・野菜ジュース	532	17.4	12.7	148	1.2
12	金	白身魚の香草パン粉焼き・大根サラダ・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 こむすびちゃん・麦茶	463	20.2	12.2	212	2.3
16	火	メロンパン・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・飲むヨーグルト(100ml)	595	15.4	20.4	139	1.2
17	水	夏野菜カレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬 け	プチお菓子 りんごの蒸しパン・麦茶	500	15.7	13.0	299	1.5
18	木	鶏の唐あげ・春雨サラダ・チョコチップパン・オニオン スープ・お楽しみゼリー	ビスケット こむすびちゃん・麦茶	608	19.9	27.0	56	2.5
19	金	ぎつねうどん・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト (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	406	16.3	6.7	173	2.6
22	月	ささみフライ・まめまめ煮・メープルパン・牛乳 (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	562	32.6	21.4	313	2.0
23	火	プチフランク・プチふんわりいちご・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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	552	15.8	17.0	158	2.1
24	水	ミンチカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬 け (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	580	20.1	19.5	258	2.4
25	木	和風スパゲティー・ハムのマリネ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	410	16.4	9.9	176	2.1
26	金	鶏の照り焼き・マカロニサラダ・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 おむすびくん・麦茶	492	21.0	16.3	141	1.8
29	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・ツナサラダ・プレーン 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 りんごゼリー・麦茶	502	22.5	22.1	176	1.7
30	火	プチ焼きそば・プチふんわりチョコ・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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	497	9.7	8.4	130	0.3
31	水	ポークカレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福 神漬 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	529	19.5	15.5	282	2.5

### ビタミンとリコピンで医者いらず! 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6~9月のトマトには栄養がいっぱい! ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みが出ておいしさが増します! お好きな料理にして味わってください。



### 熱中症予防 水分はどんな物がよい?

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70~80%といわれています。上がった体温を汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

