

(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	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 甘納豆のふんわり蒸しケーキ・麦茶	531	17.6	14.3	322	2.6
2	木	冷やし中華・ツナサラダ・ヨーグルト	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	489	21.9	15.1	193	2.3
3	金	じゃがいものそぼろ煮・ブロッコリーサラダ・メープルパン・みそ汁(高野豆腐・わかめ)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	447	22.1	13.6	156	2.3
6	月	七夕うどん・ハムのマリネ・ヨーグルト	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	452	15.7	10.8	187	2.4
7	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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	492	13.2	11.3	153	2.0
8	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶	572	21.2	18.4	258	2.4
9	木	醤油ラーメン・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト	ビスケット りんごの蒸しパン・野菜ジュース	518	16.8	16.8	192	2.2
10	金	ホキのコーンマヨネーズ焼き・ひじきと里芋の煮物・食パン(チョコクリーム)・野菜スープ	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	453	19.2	16.9	109	2.4
11	土	おせんべい・野菜ジュース		109	2.3	0.3	15	0.4
13	月	にんじんハンバーグ・さつま芋のコロコロサラダ・プレーンパン・オニオンスープ	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	486	21.7	20.8	120	2.1
14	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	611	19.7	28.4	231	1.8
15	水	肉井・ちくわのサラダ・みそ汁(油揚げ・わかめ)	プチお菓子 ぶどう蒸しパン・麦茶	433	22.3	8.0	168	2.5
16	木	納豆スパゲティー・バンバンジー・きのこスープ	ビスケット クランベリースコーン・野菜ジュース	469	19.1	11.1	125	1.9
17	金	白身魚のカレーパン粉焼き・かんきつサラダ・さつま芋パン・牛乳(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	458	22.2	19.8	211	2.0
20	月	チキンカツ・春雨サラダ・たまごパン・みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ)・お楽しみゼリー	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	605	21.3	23.3	85	2.5
21	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)(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 バナナ・牛乳	526	15.3	14.3	195	0.5
22	水	夏野菜カレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	518	16.1	13.2	315	1.6
27	月	鶏の照り焼き・グリーンサラダ・チョコチップパン・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 手作りぶどうゼリー・麦茶	420	17.1	11.5	159	1.7
28	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)(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)	499	11.7	10.4	130	0.3
29	水	ミンチカレー・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	532	18.7	15.8	282	2.5
30	木	焼きそば・ソーセージサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット ジャムサンド・麦茶	486	16.2	12.5	155	1.4
31	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・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 こむすびちゃん・麦茶	525	18.1	16.4	149	2.0

七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり次第に一般にも普及したと伝えられています。

また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。

そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉野菜をトッピングして栄養を補いましょう。

夏バテ解消にぴったりです。



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どの渴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。

