

(3歳未満児)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3	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 (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)	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ ・麦茶	496	18.3	14.8	227	1.8
4	火	プチフランク・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)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	571	17.8	18.7	155	2.0
5	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	533	21.1	15.6	249	2.1
6	木	きつねうどん・シーザーサラダ・ヨーグルト (保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	404	14.3	11.0	179	2.2
7	金	白身魚のマヨネーズ焼き・切干大根煮物・くりまめパン・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	497	24.8	21.1	302	2.2
11	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) (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	9.7	8.4	130	0.3
12	水	ドライカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け (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	518	20.6	16.2	224	2.6
17	月	鶏の唐あげ・ブロッコリーサラダ・セサミパン・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	526	21.4	18.3	129	2.6
18	火	プチコロッセ・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	12.7	11.4	130	0.3
19	水	ハヤシライス・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳 (保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	459	15.3	14.0	235	2.0
20	木	和風スパゲティ・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 チーズ蒸しパン・野菜ジュース	474	18.0	12.5	227	1.9
21	金	肉じゃが・キャベツのみそマヨ和え・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 こむすびちゃん・麦茶	523	20.7	16.4	173	2.6
24	月	イタリアンハンバーグ・グリーンサラダ・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 手作りみかんゼリー・麦茶	498	26.5	22.0	276	1.9
25	火	メロンパン・ハムサンド・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)	443	11.8	8.7	138	0.8
26	水	ミンチカレー・ちくわのサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子 抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	532	16.9	14.1	306	2.4
27	木	味噌ラーメン・中華風ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・麦茶	563	19.0	13.9	146	2.7
28	金	ホキのフライ・大根とさつまあげの煮物・メープルパン・たまごスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	443	23.3	14.8	113	2.5
31	月	鶏肉の香草パン粉焼き・キャベツとチーズのおかかサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	ビスケット オレンジのスコーン・麦茶	500	21.6	23.9	154	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含まれています。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。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にしておいしく食べましょう。



**熱中症に気をつけましょう**

この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自ら意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。熱中症は、炎天下だけでなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性のよい服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう。

