

(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	加糖量 mg	塩分量 g
1	木	かき揚げうどん・ちくわの和え物・ヨーグルト	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	487	17.0	12.6	186	2.4
2	金	肉じゃが・カニカマのマヨネーズサラダ・食パン(チョコクリーム)・つみれのお吸い物	ビスケット 抹茶のケーキ・麦茶	505	16.9	17.8	101	2.3
5	月	鶏肉のごま焼き・さつま芋のコロコロサラダ・チーズパン・たまごの中華スープ	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	503	19.5	22.1	79	2.5
6	火	プチサブゲティ―・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・牛乳	536	15.6	16.9	219	2.1
7	水	七夕カレー・もやしとほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	533	17.5	15.3	317	2.7
8	木	冷やし中華・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナのスコーン・野菜ジュース	524	19.3	16.0	177	2.4
9	金	ホキのフライ・大根とさつまあげの煮物・メープルパン・みそ汁(ほうれん草・豆腐)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	444	24.2	14.3	145	2.6
12	月	納豆サブゲティ―・キャベツとチーズのおかか和え・白菜スープ	ビスケット きなこラスク・野菜ジュース	447	18.4	17.5	194	2.4
13	火	プチハンバーグ・プチふんわりチョコ・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	524	14.3	13.3	195	0.5
14	水	ハヤシライス・フルーツヨーグルト・牛乳	ビスケット ほうれん草のふんわり蒸しケーキ・麦茶	527	14.7	18.2	295	1.4
15	木	焼きそば・ささみとキャベツのみそマヨ和え・ヨーグルト(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	494	18.6	10.1	137	1.3
16	金	豚肉のしょうが焼き・シーザーサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット カルピスゼリー・麦茶	465	19.1	19.3	201	1.6
19	月	鶏の唐あげ・春雨サラダ・たまごパン・具たくさんスープ・お楽しみゼリー	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	547	18.1	18.1	30	2.5
20	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・牛乳	554	16.0	17.8	204	1.0
21	水	ポークカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬け(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 いちごのスコーン・麦茶	534	17.4	15.8	261	2.3
26	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・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 チーズの蒸しケーキ・麦茶	533	19.4	15.8	205	2.1
27	火	プチコロケ・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・牛乳	541	15.1	17.0	196	0.4
28	水	チキンカレー・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 手作りみかんゼリー・麦茶	516	17.7	16.1	246	2.4
29	木	醤油ラーメン・ポテトサラダ・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・野菜ジュース	531	17.9	14.6	148	2.4
30	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・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 ほうれん草スコーン・麦茶	474	21.0	21.9	215	1.9

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。

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。