

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1月	牛乳 ウエハース	豚肉の生姜炒め 大根サラダ とうがん入りみそ汁		牛乳 ミルクシャーベット	ウエハース・砂糖・マドレ	牛乳・豚もも肉・ツナ水煮缶 油揚げ・中みそ・生クリーム	しょうがチューブ・玉ねぎ・人参 大根・キャベツ・とうがん・しめじ
2火 16	牛乳 ミニドーナツ	ラーメン チコレキサラダ バナナ		お茶 ちりめんおにぎり	ミニドーナツ・中華麺・白ごま	牛乳・豚肉・焼き豚・なると 中みそ・ちりめん	もやし・コーン・わかめ やっこねぎ・レタス・きゅうり 人参・にんにくチューブ・バナナ
3水 17	牛乳 せんべい	マーボー豆腐 ナムル オレンジ		牛乳 ブラウニー	せんべい・砂糖・片栗粉 米粉・コンスターチ・粉糖 ベーキングパウダー・純ココア	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・カニカマ・バター	人参・玉ねぎ・きくらげ・にら しょうがチューブ・きゅうり キャベツ・オレンジ・バナナ
4木 18	牛乳 ビスコ	魚の南蛮漬け スナッパえんどうの塩ゆで 和風スープ		牛乳 焼きビーフン	ビスコ・片栗粉・砂糖 じゃがいも・ビーフン オイスターソース	牛乳・さわら・絹豆腐 豚もも肉	人参・玉ねぎ・ビーマン スナッパえんどう・レタス・キャベツ きくらげ・にら
5金 19	牛乳 ウエハース	ちらしずし 鶏肉の天ぷら すまし汁		牛乳 七夕ゼリー	ウエハース・砂糖・天ぷら粉 おつゆふ・寒天・カルピス オレンジジュース	牛乳・卵・鶏むね肉	人参・おくら・だし昆布・えのき 玉ねぎ・わかめ・やっこねぎ
6土 20	牛乳 ビスケット	冷やし鶏塩うどん ゆかりあえ オレンジ		牛乳 菓子	ビスケット・干しうどん・菓子	牛乳・鶏もも肉・ちくわ 油揚げ	人参・玉ねぎ・しめじ やっこねぎ・キャベツ・きゅうり オレンジ・ゆかり
8月 22	牛乳 乳ポーロ	豚汁 彩野菜のごまあえ わかめごはん		牛乳 菓子・チーズ	乳ポーロ・さつまいも・白ごま 菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ チーズ・中みそ	しめじ・人参・大根・ごぼう 板こんにやく・やっこねぎ 小松菜・白菜・もやし・コーン わかめごはんの素
9火 23	牛乳 ミニドーナツ	肉じゃが 青菜のおひたし おくら納豆	バナナ	牛乳 ハムチーズサンド	ミニドーナツ・じゃがいも・砂糖 食パン・マドレ	牛乳・豚もも肉・かつお節 納豆・ハム・チーズ	人参・玉ねぎ・糸こんにやく グリビース・小松菜・もやし おくら・バナナ
10水 24	牛乳 ビスケット	鶏肉の中華風照り煮 ハムのあえもの もずくスープ		牛乳 菓子・昆布	ビスケット・オイスターソース・砂糖 じゃがいも・菓子	牛乳・鶏もも肉・ハム 絹豆腐	キャベツ・人参・きゅうり・もずく 玉ねぎ・やっこねぎ・昆布
11木 25	牛乳 ビスコ	ポークカレー フレンチサラダ りんご		牛乳 ココアクッキー	ビスコ・じゃがいも・カレールウ 砂糖・小麦粉・純ココア	牛乳・豚もも肉・バター	人参・玉ねぎ・グリビース キャベツ・きゅうり・りんご
12金 26	牛乳 乳ポーロ	鮭の塩焼き しらすあえ かぼちゃ入りみそ汁		牛乳 フルーツヨーグルト	乳ポーロ・グラニュー糖	牛乳・鮭・ちりめん 油揚げ・中みそ ヨーグルト	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ・やっこねぎ みかん缶・パン缶・もも缶 バナナ
13土 27	牛乳 せんべい	ジャージャーめん 中華サラダ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・中華麺・砂糖 片栗粉・白ごま・菓子	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・しょうがチューブ やっこねぎ・もやし・きゅうり バナナ
29月	牛乳 ウエハース	グリルチキン ラタトゥイユ 手作りふりかけ		牛乳 ベーコンチーズパン	ウエハース・米粉・ケチャップ 砂糖・ホットケーキミックス 白ごま	牛乳・鶏もも肉・ベーコン ちりめん・調整豆乳・チーズ	かぼちゃ・人参・なす・トマト 玉ねぎ・ビーマン・トマトジュース ゆかり
30火	牛乳 ミニドーナツ	鶏肉のハーベキューソースかけ マカロニサラダ オレンジ		牛乳 菓子・するめ	ミニドーナツ・片栗粉・砂糖 マカロニ・マドレ・菓子	牛乳・鶏もも肉・ツナ水煮缶 するめ	りんご・レモン汁・人参・キャベツ きゅうり・オレンジ
31水	牛乳 ビスケット	夏野菜のそぼろ煮 小松菜とツナのあえもの トマト		牛乳 レモンジュークリーム	ビスケット・じゃがいも・砂糖 片栗粉・白ごま・小麦粉 強力粉・グラニュー糖	牛乳・豚ひき肉・バター ツナ水煮缶・卵・生クリーム	かぼちゃ・なす・玉ねぎ さやいんげん・しょうがチューブ キャベツ・小松菜・人参・トマト レモンジャム

☆22日(月) 誕生日会特別献立  
3時のおやつ  
ビビンバ風混ぜご飯 ばんさんすう わかめスープ  
バナナコッタ

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

食事から夏バテを予防しよう!!

子どもは大人よりも夏バテしやすいと言われてます。  
夏バテ予防には、炭水化物やたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、栄養バランスの取れた食事をすることが大切です。  
特に野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれており、夏野菜には水分もたっぷり含まれているので、夏バテ予防にはピッタリです。旬の時期に採れる野菜は他の時期に収穫するよりも栄養価が高く、価格も安くなるので、是非お家の献立の中に取り入れていきましょう。

水分補給は「早め・こまめ」に!

子どもは体温調節機能が未熟なことに加え、アスファルトなど高温の地面の上では、大人よりも熱源が近く熱中症になりやすいです。のどが渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少量でもこまめに水分を摂るようにしましょう。  
緊急時以外の日常的な水分補給にはジュースや清涼飲料水など糖分の多い飲み物は避けましょう。食欲の減退や、それに伴う体力の低下を引き起こしてしまいます。また冷たい飲み物もお腹を壊す原因になるので、冷えすぎた水やお茶を飲むようにしましょう。