

	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 15	火	牛乳 ビスケット	マーボー豆腐 ばんさんすう 手作りふりかけ		牛乳 フルーチェ	ビスケット・片栗粉・春雨 白ごま・フルーチェの素 砂糖	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム・ちりめん	人参・玉ねぎ・きくらげ・にら きゅうり・ゆかり
2 16	水	牛乳 ミニドーナツ	鶏肉の塩レモンソースかけ ハムのあえもの バナナ		牛乳 菓子・するめ	ミニドーナツ・菓子・砂糖	牛乳・するめ・鶏もも肉 ハム・するめ	玉ねぎ・キャベツ・人参 きゅうり・バナナ
3 17	木	牛乳 ビスコ	鮭の塩焼き ゴーヤチャンプルー とうがん入りみそ汁	オレンジ	牛乳 シュガーハイ	ビスコ・バニシート・グラニュー糖	牛乳・塩鮭・豚もも肉 木綿豆腐・花かつお 油揚げ・中みそ	小松菜・人参・ゴーヤ・もやし とうがん・玉ねぎ・しめじ やっこねぎ・オレンジ
4 18	金	牛乳 乳ボーロ	ハヤシライス コールスローサラダ りんご		牛乳 おふろasuk	乳ボーロ・ハヤシウ おつゆ麩・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・バター きな粉	人参・玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・きゅうり りんご
5 19	土	牛乳 せんべい	冷しゃぶうどん おひたし オレンジ		牛乳 菓子	せんべい・干しうどん 白すりごま・菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ	やっこねぎ・白菜・人参 もやし・オレンジ
7	月	牛乳 ウエハース	ちらしずし 鶏肉の天ぷら すまし汁		牛乳 ヨーグルト	ウエハース・天ぷら粉 おつゆ麩・マヨネーズ	牛乳・鶏もも肉 ブレンヨーグルト・ツナ水煮缶	玉ねぎ・人参・わかめ・コーン やっこねぎ・マンゴージャム きゅうり
8 (22)	火	牛乳 ビスケット	鶏ごぼう汁 大根サラダ もみのり		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット・おつゆ麩・マヨネーズ じゃが芋・菓子	牛乳・チーズ・鶏もも肉 厚揚げ・中みそ ツナ水煮缶	人参・玉ねぎ・さがきごぼう やっこねぎ・大根・キャベツ もみのり
9 23	水	牛乳 ミニドーナツ	豚肉の生姜炒め しらすあえ バナナ		牛乳 りんごケーキ	ミニドーナツ・小麦粉・砂糖 ベーキングパウダー	牛乳・豚もも肉・ちりめん 調整豆乳・ブレンヨーグルト バター	玉ねぎ・人参・わかめ・バナナ キャベツ・小松菜・りんご
10 24	木	牛乳 ビスコ	鶏肉のオーロラソースかけ マカロニサラダ オレンジ		牛乳 ココアクリームサンド	ビスコ・マヨネーズ・ケチャップ マカロニ・ロイヤルブレッド グラニュー糖・純ココア	牛乳・鶏もも肉・バター ツナ水煮缶	人参・キャベツ・きゅうり オレンジ
11 25	金	牛乳 乳ボーロ	さわらの竜田揚げ 彩野菜のごまあえ 和風スープ		牛乳 菓子・昆布	乳ボーロ・片栗粉・菓子 白いりごま・じゃが芋	牛乳・昆布・さわら 絹豆腐	人参・小松菜・白菜・もやし しめじ・玉ねぎ・ほうれん草
12 26	土	牛乳 ウエハース	ジャージャーめん 中華サラダ バナナ		牛乳 菓子	ウエハース・中華麺・片栗粉 菓子	牛乳・豚ひき肉・赤みそ	人参・玉ねぎ・もやし・人参 きゅうり・バナナ
14 28	月	牛乳 せんべい	グリルチキン ホテトサラダ トマト		牛乳 杏仁豆腐	せんべい・米粉・じゃが芋 マヨネーズ・砂糖・粉寒天 ゼラチン	牛乳・鶏もも肉・練乳	きゅうり・人参・コーン・トマト
29 火	火	牛乳 ビスコ	ミートソーススパゲティ ツナサラダ バナナ		お茶 おにぎり	ビスコ・スパゲティ・マヨネーズ ケチャップ・ウスターソース	牛乳・豚ひき肉・粉チーズ ツナ水煮缶・塩昆布 かつお節・ちりめん	人参・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・きゅうり・バナナ マッシュルーム
30 水	水	牛乳 バームクーヘン	夏野菜のそぼろ煮 ゆかりあえ 納豆		牛乳 シュークリーム	バームクーヘン・片栗粉 小麦粉・強力粉・グラニュー糖	牛乳・豚ひき肉・じゃが芋 納豆・かつお節・バター・卵 生クリーム	かぼちゃ・なす・玉ねぎ さやいんげん・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり
31 木	木	牛乳 ビスケット	鶏肉のマリネ ごま塩サラダ オレンジ		牛乳 菓子・チーズ	ビスケット・白すりごま・菓子 白ごま・じゃが芋	牛乳・チーズ・鶏もも肉 ちりめん	赤パプリカ・黄パプリカ・人参 ピーマン・玉ねぎ・じゃが芋 もやし・きゅうり・オレンジ

☆22日（火）誕生日会特別献立

ビビンバ風混ぜご飯 チャプチェ わかめスープ

3時のおやつ

パンナコッタ

※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

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います。

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と含まれているので、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野菜を取り入れて夏バテ防止の対策を行っていきましょう。

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、のどが渴いたと思う前に、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、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うので避けましょう。。また冷たい飲み物もお腹を壊す原因になるので、冷えずぎていない水やお茶を飲むようにしましょう。