

| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-----------|--|---|--|--|--|--------------------------------|---|
| | | 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 | 調味料 | | |
| 01 (土) | サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース | 食パン、マヨネーズ | 牛乳、ハム、ツナ油 漬缶、スライスチ ーズ | 野菜ジュース、パ ナナ、きゅうり、レタ ス、いちごジャム | | もち麦せんべい こめ棒くん 牛乳 | エネルギー 577 kca たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 307 mg |
| 03 (月) | あじの塩焼き 焼きもち飯 みそ汁(だいこん・あげ) きゅうりとツナの酢の物 オレンジ | 米、砂糖、ごま油、 油 | 牛乳、あじ、ツナ水 煮缶、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ | だいこん、コーン 缶、きゅうり、キャベ ツ、オレンジ、カット わかめ | 煮干だし汁、酢、 しょうゆ、食塩 | ミニのりすけ サンワルドのミレービスケット 牛乳 | エネルギー 430 kca たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 494 mg |
| 04 (火) | ラーメン(豚肉・キャベツ) シュウマイ ベイクドじゃが 牛乳 | 生中華めん、じゃ がいも、油、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩) | キャベツ、たまね ぎ、にんじん、あお のり | しょうゆ、中華だ しの素、食塩 | ベビースティック 豆乳ラスク 牛乳 | エネルギー 474 kca たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.4 g カルシウム 311 mg |
| 05 (水) | チキンハンバーグ ゆかり御飯 野菜サラダ かき玉汁(にら) エンゼル自家製ヨーグルト | 米、メープルかりん どう、押麦、片栗 粉、油、ごま | 牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、卵、ヨーグ ルト(スキムミルク) | みかん缶、きゅう り、キャベツ、たま ねぎ、ブロッコ リー、にら、ねぎ | かつおだし汁、ケ チャップ、しょう ゆ、食塩、酢 | 星っこ メープルかりんどう 牛乳 | エネルギー 529 kca たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.1 g カルシウム 259 mg |
| 06 (木) | 豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 コーンスープ(わかめ) もやしの中華風和え物 | 米、はるさめ、砂 糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(ばら) | たまねぎ、もやし、 にんじん、コーン 缶、こまつな、に ら、カットわかめ、 にんにく、しょうが | しょうゆ、本みり ん、酢、コンソメ、 食塩、こしょう | かぼちゃポーロ 花せんべい 牛乳 | エネルギー 401 kca たんぱく質 12.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 192 mg |
| 07 (金) | 鶏肉の竜田揚げ 冷やしそめん ブロッコリーの三色サラダ お星さまのシュワシュワゼリー | 干しそめん、片栗 粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、 卵、ハム | ブロッコリー、にん じん、オクラ、コー ン缶、かんてん (粉)、しょうが | かつおだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩、こしょう | ミニハート きなこせんべい 牛乳 | エネルギー 575 kca たんぱく質 28.7 g 脂 質 20.9 g カルシウム 188 mg |
| 08 (土) | 冷やしきつねうどん バナナ 野菜ジュース | 冷凍ゆでうどん、き つねあげ | 牛乳 | 野菜ジュース、パ ナナ、にんじん、ね ぎ | かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩 | もち麦せんべい ふがし 牛乳 | エネルギー 398 kca たんぱく質 13.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 174 mg |
| 10 (月) | さけの塩焼き 御飯 豚汁 ほうれん草の白あえ(ひじき) すいか | 米、系こんにやく、 ねりごま、砂糖、ご ま油 | 牛乳、さけ、木綿豆 腐、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ | すいか、だいこん、 にんじん、ほうれん 草、ねぎ、ごぼう、 ひじき | かつおだし汁、食 塩、しょうゆ | ミニのりすけ はっぴーラムネ 牛乳 | エネルギー 449 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.1 g カルシウム 236 mg |
| 11 (火) | ナゲット ロールパン 野菜スープ(キャベツ) ポテトサラダ(ハム) プリン | ロールパン、じゃが いも、プリン、片栗 粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、木綿豆腐、 鶏ひき肉、鶏もも 肉、ハム | たまねぎ、キャベ ツ、きゅうり、にん じん、えのきたけ、 コーン缶、にんに く、しょうが | ケチャップ、食 塩、コンソメ、こ しょう | ベビースティック こめ棒くん 牛乳 | エネルギー 540 kca たんぱく質 21.1 g 脂 質 23.8 g カルシウム 310 mg |
| 12 (水) | ケチャップライス クリームシチュー コールスローサラダ エンゼル自家製ヨーグルト(いちご) | 米、じゃがいも、マ ヨネーズ、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、鶏 ひき肉、ハム | たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、いち ごジャム、いんげ ん、ピーマン | ケチャップ、酢、 食塩 | 星っこ サンワルドのミレービスケット 牛乳 | エネルギー 654 kca たんぱく質 25.9 g 脂 質 21.0 g カルシウム 351 mg |
| 13 (木) | チャプチェ 御飯 わかめスープ ほうれん草のナムル | 米、はるさめ、ご ま、砂糖、ごま油 | 牛乳、牛肉(ばら) | ほうれん草、もやし、 にんじん、コーン缶、 ねぎ、たけのこ、カット わかめ、干ししいた け | しょうゆ(うすくち)、 しょうゆ、中華だ しの素、おろしにん じく、おろししょうが、 食塩、こしょう | かぼちゃポーロ 豆乳ラスク 牛乳 | エネルギー 409 kca たんぱく質 12.3 g 脂 質 14.1 g カルシウム 204 mg |
| 14 (金) | お弁当の日 | メープルかりんどう | 牛乳 | | | ミニハート メープルかりんどう 牛乳 | エネルギー 148 kca たんぱく質 5.3 g 脂 質 6.8 g カルシウム 143 mg |
| 15 (土) | ナポリタン バナナ 野菜ジュース | スパゲティ | 牛乳、ウインナー | 野菜ジュース、パ ナナ、ピーマン、に んじん、たまねぎ | ケチャップ | もち麦せんべい 花せんべい 牛乳 | エネルギー 336 kca たんぱく質 10.8 g 脂 質 8.7 g カルシウム 166 mg |
| 18 (火) | エンゼルカレー スパゲティサラダ ブロッコリーのごまあえ 牛乳 バナナ | 米、じゃがいも、マ ヨネーズ、スパゲ ティ、押麦、油、すり ごま | 牛乳、牛豚合いび き肉、ハム | バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、きゅ うり、にんじん、キャ ベツ、ピーマン、セ ロリー | カレールー、しょ うゆ | ベビースティック きなこせんべい 牛乳 | エネルギー 629 kca たんぱく質 18.9 g 脂 質 26.4 g カルシウム 332 mg |
| 19 (水) | 豚肉とキャベツのみそ炒め 御飯 かき玉汁(ほうれん草) きゅうりのゆかりあえ | 米、油、片栗粉、砂 糖 | 牛乳、豚肉(ばら)、 卵、米みそ(淡 色辛みそ) | キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、ほうれん草、 赤ピーマン、ピーマ ン、ねぎ、にんにく、 しょうが | かつおだし汁、 しょうゆ、食塩 | 星っこ ふがし 牛乳 | エネルギー 535 kca たんぱく質 18.6 g 脂 質 23.6 g カルシウム 196 mg |

暑さに負けない体をつくる



えだまめ どうもろこし すいか メロン
おくら ゴーヤ きゅうり とうがん なす
あじ うなぎ トマト ピーマン

★防ごう脱水症!

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。



● 水分を摂取するタイミング

- ☆遊びの前・後
- ☆外出の前・後
- ☆起床時
- ☆お昼寝の前・後
- ☆就寝前
- ☆入浴の前・後



| 日 曜 | 献立名 | 材料名(昼食・3時おやつ) | | | | 10時おやつ 3時おやつ | 栄養価 |
|-----------|---|--|---|---|---|---------------------------------|---|
| | | 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 | 調味料 | | |
| 20 (木) | たらの磯辺焼き 御飯 五目みそ汁(なす) じゃが芋きんぴら(ごま) チーズ(キャンディー) | 米、じゃがいも、 油、米粉、片栗粉、 ごま、砂糖 | 牛乳、たら、鶏もも 肉、米みそ(淡 色辛みそ)、チーズ、 油揚げ | なす、にんじん、た まねぎ、ごぼう、え のきたけ、あおのり | かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩 | かぼちゃポーロ はっぴーラムネ 牛乳 | エネルギー 485 kca たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.9 g カルシウム 231 mg |
| 21 (金) | ちぢみ 御飯 もずくスープ 浜松ぎょうざ | 米、小麦粉、ごま 油、ごま、浜松餃子 | 牛乳、豚肉(ばら)、 木綿豆腐、卵 | たまねぎ、もずく、 にんじん、にら、ね ぎ | 中華スープ、すし 酢(にぎり)、しょ うゆ、しょうゆ(う すくち)、食塩 | ミニハート こめ棒くん 牛乳 | エネルギー 520 kca たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.8 g カルシウム 202 mg |
| 22 (土) | サンドウィッチ バナナ 野菜ジュース | 食パン、マヨネーズ | 牛乳、ハム、ツナ油 漬缶、スライスチ ーズ | 野菜ジュース、パ ナナ、きゅうり、レタ ス、いちごジャム | | もち麦せんべい サンワルドのミレービスケット 牛乳 | エネルギー 613 kca たんぱく質 24.8 g 脂 質 29.0 g カルシウム 307 mg |
| 24 (月) | さばの塩焼き 御飯 みそ汁(豚肉・なめこ) ブロッコリーの白あえ バナナ | 米、ねりごま、砂糖 | 牛乳、さば、木綿豆 腐、米みそ(淡 色辛みそ)、豚肉(ば ら) | バナナ、だいこん、 ブロッコリー、なめ こ、ねぎ、にんじん | かつお・昆布だし 汁、食塩、しょう ゆ | ミニのりすけ 豆乳ラスク 牛乳 | エネルギー 537 kca たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.9 g カルシウム 226 mg |
| 25 (火) | 冷製和風パスタ きのこのスープ 鶏肉のマーマレード焼き チーズ(キャンディー) | スパゲティ、メー プルかりんどう、ごま 油、オリーブ油、片 栗粉、油、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、 ベーコン、チーズ | えのきたけ、トマト、 たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、し めじ、マ マレード、さやえんどう | めんつゆ・スト レート、しょうゆ、 コンソメ、食塩、 こしょう | ベビースティック メープルかりんどう 牛乳 | エネルギー 533 kca たんぱく質 22.6 g 脂 質 28.7 g カルシウム 235 mg |
| 26 (水) | 肉じゃが(カレー味) 御飯 はるさめスープ(チンゲン菜・ごま) ピーマンのツナごまあえ(ひじき) | 米、じゃがいも、は るさめ、油、砂糖、 ごま | 牛乳、牛肉(ばら)、 ツナ油漬缶 | たまねぎ、ピーマ ン、にんじん、チン ゲンサイ、コーン 缶、えのきたけ、ひ じき | しょうゆ、みりん、 酢、中華だしの 素、食塩、カレー 粉 | 星っこ 花せんべい 牛乳 | エネルギー 525 kca たんぱく質 15.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 193 mg |
| 27 (木) | ハヤシライス コロッセ 豆乳スープ(かぼちゃ) ピクルス | 米、砂糖、油 | 牛乳、豆乳、牛肉 (もも)、ベーコン | たまねぎ、りんご、 かぼちゃ、だいこ ん、マッシュルー ム、にんじん、きゅ うり、赤ピーマン | ハヤシルウ、ケ チャップ、酢、食 塩、コンソメ | かぼちゃポーロ きなこせんべい 牛乳 | エネルギー 546 kca たんぱく質 22.2 g 脂 質 18.7 g カルシウム 207 mg |
| 28 (金) | 三色そばろ丼(凍り豆腐) みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) はるさめサラダ りんご | 米、じゃがいも、は るさめ、砂糖、片栗 粉、ごま油 | 牛乳、鶏ひき肉、凍 り豆腐、米みそ(淡 色辛みそ) | りんご、きゅうり、ほ うれん草、にんじ ん、もやし、たまね ぎ、さやえんどう、 しょうが | かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢 | ミニハート ふがし 牛乳 | エネルギー 495 kca たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.0 g カルシウム 219 mg |
| 29 (土) | 牛丼 バナナ 野菜ジュース | 米、油、砂糖 | 牛乳、牛肉(ばら) | 野菜ジュース、パ ナナ、たまねぎ、ね ぎ | しょうゆ、みりん | もち麦せんべい はっぴーラムネ 牛乳 | エネルギー 609 kca たんぱく質 18.2 g 脂 質 25.8 g カルシウム 181 mg |
| 31 (月) | 焼きししゃも きのこ御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) かぼちゃのそばろあんかけ | 米、油、片栗粉、砂 糖 | 牛乳、鶏ひき肉、し めじ、米みそ(淡 色辛みそ)、鶏もも 肉、油揚げ | かぼちゃ、たまねぎ、し めじ、しいたけ、えの きたけ、にんじん、切 り干しだいこん、カ ットわかめ | 煮干だし汁、しょ うゆ、みりん、食 塩 | ミニのりすけ こめ棒くん 牛乳 | エネルギー 405 kca たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.9 g カルシウム 237 mg |