

日	曜	献立名	午前(未満児)	午後のおやつ	以上児kcal	未満児kcal
1	水	イタリア風オムレツ・ピーナッツ和え・夏の豚汁・バナナ	牛乳	ミルク・ジャガ丸	615	546
2	木	厚揚げの味噌炒め・マカロニサラダ・かき玉汁・プルーン	りんごジュース	オレンジヨーグルトゼリー・コーン菓子	635	538
3	金	ミックス牛丼・シャキシャキサラダ・牛乳・ぶどう	麦茶	りんごジュース・ミニパン	658	527
4	土	五目うどん・牛乳・果物		ヨーグルト・ウエハース		
6	月	マカロニえびグラタン・ガーリックサラダ・木須湯・パイン缶	ヨーグルト	カルピス・わかめおにぎり	614	538
7	火	冷やし中華・バナナの Mayoネーズ和え・ゼリー	牛乳	ミルク・アメリカンドック	614	545
8	水	ししゃもの天ぷら・高野豆腐の卵とじ・味噌汁・梨	カルピス	牛乳・ピーナッツサンド	614	534
9	木	お弁当の日(みかんジュース)		牛乳	たぬきうどん	
10	金	ツナコーンロール・ポークビーンズ・南瓜のクリームスープ・プルーン	りんごジュース	ミルク・フランクフルト	623	528
13	月	ハヤシライス・牛乳・果物		プリン・せんべい		
14	火	親子丼・牛乳・果物		ヨーグルト・ウエハース		
15	水	カレーうどん・牛乳・果物		アイスクリーム・えびせん		
16	木	二色丼・牛乳・果物		ゼリー・コーン菓子		
17	金	豚肉のマーマレード焼き・納豆お浸し・味噌汁・ゼリー	牛乳	ミルク・フライドポテト	602	536
18	土	肉味噌うどん・牛乳・果物		ヨーグルト・せんべい		
20	月	大豆deタコライス・中華風スープ・ゼリー	カルピス	牛乳・手作りラスク	627	545
21	火	クッキング フルーツポンチ コロッケサンド・醤油フレンチ・ミネストローネ	牛乳	ミルク・おかかおにぎり		
22	水	沖縄風混ぜご飯・鯖のカレー焼き・酢の物・味噌汁・バナナ	カルピス	牛乳・豆腐ドーナツ	622	540
23	木	豆腐のごまつくね・涼伴三絲・五目スープ・パイン缶	りんごジュース	コーンフレークの牛乳かけ	636	539
24	金	おたんじょう会		牛乳	アイスクリーム	
25	土	ナポリタン・牛乳・果物		ヨーグルト・ポテトチップス		
27	月	シーフードカレー・レインボーサラダ・枝豆	牛乳	カルピス・バナナケーキ	638	564
28	火	マーボナス・たらこスパゲティ・冬瓜の清し汁・パイン缶	りんごジュース	牛乳・マサラダ	632	536
29	水	ハンバーグのジャポネギソース・大根のマリネ・ポテトスープ・巨峰	牛乳	カルピスババロア・えびせん	620	550
30	木	パン・焼きそば・ヨーグルトサラダ・みかんジュース・ブチトマト	牛乳	ミルク・味噌たんぼ	602	536
31	金	なすの肉味噌うどん・チップスサラダ・牛乳・梨	ヨーグルト	カルピス・手作り甘食	616	540

たのしくたべようニュース

夏場の水分補給とおやつ

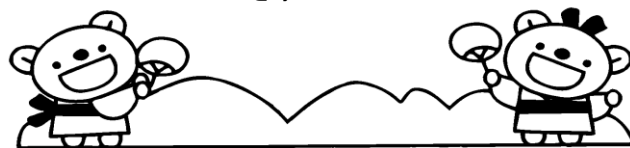
子どもにとって、適切な水分補給はとても大切です。特に夏場は、熱中症などを防ぐためにも、十分な水分が必要です。この時期に、子どもが欲しがるままに甘いジュースなどを与えてしまうと、糖分を取り過ぎてしまいます。

水分は、飲料以外からもとることが出来ます。夏が旬の野菜や果物の中には水分が豊富なものが多いようです。例えば西瓜は、水分の割合が90%。かつて中近東の砂漠地帯では、飲料がわりに利用されていたそうです。水分と一緒に栄養補給もできる野菜や果物を食事やおやつに積極的に取り入れましょう。



おたんじょう会メニュー

- ・ごま塩おにぎり
- ・焼きそば
- ・ジャムサンドいろいろ
- ・から揚げ、レタス
- ・カルシウムサラダ
- ・たくあん
- ・ミニトマト
- ・フルーツヨーグルト
- ・かき氷



* トマトの水分の割合は約94% きゅうりの水分の割合約95%
なすの水分の割合約93%

100gあたり

