

| 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 | 水 牛乳 ウエハース | 豚肉の生姜炒め おひたし オレンジ | | 牛乳 ももゼリー | ウエハース・ピーチミックス・寒天 砂糖 | 牛乳・豚もも肉・かつお節 | 玉ねぎ・人参・しょうがチューブ 白菜・小松菜・オレヅ・もも缶 |
| 2 16 | 木 牛乳 せんべい | さわらの照り焼き ゆかりあえ わかめスープ | | 牛乳 シュガーサント | せんべい・ロイヤルブレッド ごま油・グラニュー糖 | 牛乳・さわら・絹豆腐 バター | キャベツ・人参・きゅうり・ゆかり 玉ねぎ・もやし・わかめ |
| 3 17 | 金 牛乳 ミニドーナツ | 鶏肉の塩レモンソースかけ 彩野菜のあえもの 納豆 | | 牛乳 菓子・チーズ | ミニドーナツ・菓子 | 牛乳・鶏もも肉・納豆 チーズ | レモン汁・にんにくチューブ 玉ねぎ・人参・小松菜・白菜 もやし・コーン |
| 4 18 | 土 牛乳 ビスコ | 冷麺 中華サラダ バナナ | | 牛乳 菓子 | ビスコ・中華麺・菓子 ごま油 | 牛乳・ハム | トマト・きゅうり・コーン・レモン汁 もやし・人参・きゅうり・バナナ |
| 6 月 | 牛乳 乳ボーロ | ぶっかけうどん ごま塩サラダ オレンジ | | お茶 おにぎり | 乳ボーロ・うどん・天かす じゃが芋・白ごま・ごま油 | 牛乳・鶏もも肉・油揚げ 刻み昆布・もみのり ツナ水煮缶 | やっこねぎ・人参・もやし きゅうり・オレンジ・たくあん |
| 7 21 | 火 牛乳 ビスケット | ちらしずし 和風和え すまし汁 | | 牛乳 クッキー | ビスケット・マドレ・おつゆ麺 小麦粉・砂糖 | 牛乳・ハム・ツナ水煮缶 バター | 人参・きゅうり・コーン・キャベツ 小松菜・玉ねぎ・わかめ やっこねぎ |
| 8 22 | 水 牛乳 ウエハース | 鮭の塩焼き ゴーヤチャンプル とうがんに入りみそ汁 | | 牛乳 菓子・するめ | ウエハース・ごま油・菓子 | 牛乳・塩鮭・豚もも肉 木綿豆腐・かつお節 油揚げ・中みそ・するめ | 小松菜・人参・コーヤ・もやし とうがん・玉ねぎ・しめじ やっこねぎ |
| 9 23 | 木 牛乳 せんべい | 豚肉のネギ塩炒め ハムのあえもの もみのり | バナナ | 牛乳 アイスクリーム | せんべい・ごま油 バナナチップ | 牛乳・豚もも肉・ハム もみのり | 人参・玉ねぎ・白ねぎ キャベツ・きゅうり・バナナ |
| 10 24 | 金 牛乳 ミニドーナツ | ハヤシライス コールスローサラダ りんご | | 牛乳 クワツサンパイ | ミニドーナツ・ハヤシウ ハイシート・グラニュー糖 | 牛乳・豚もも肉 | 人参・玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・きゅうり・キャベツ りんご |
| 11 25 | 土 牛乳 ビスケット | 冷やし肉みそうどん ツナサラダ バナナ | | 牛乳 菓子 | ビスケット・うどん・ごま油 片栗粉・マドレ・菓子 | 牛乳・豚ひき肉・赤みそ ツナ水煮缶 | 人参・玉ねぎ・しょうがチューブ やっこねぎ・キャベツ・きゅうり バナナ |
| 13 27 | 月 牛乳 乳ボーロ | グリンチキン 大根サラダ 手作りふりかけ | | 牛乳 菓子・昆布 | 乳ボーロ・米粉・マドレ 菓子 | 牛乳・鶏もも肉・ちりめん ツナ水煮缶・昆布 | 大根・人参・キャベツ・ゆかり |
| 14 28 | 火 牛乳 ビスコ | マーボー豆腐 ばんさんすう オレンジ | | 牛乳 きなこバナナヨーグルト | ビスコ・ごま油・春雨・片栗粉 グラニュー糖 | 牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・プレーンヨーグルト きな粉 | 人参・玉ねぎ・きくらげ・いら しょうがチューブ・きゅうり オレンジ・バナナ |
| 29 水 | 牛乳 ウエハース | 赤魚の竜田揚げ マカロニサラダ もずくスープ | | 牛乳 豆乳ケーキ | ウエハース・片栗粉・マロニ マドレ・じゃが芋・ごま油 小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖 | 牛乳・赤魚・ツナ水煮缶 絹豆腐・プレーンヨーグルト バター・調整豆乳 | しょうがチューブ・きゅうり キャベツ・洗ひもずく・玉ねぎ やっこねぎ・人参 |
| 30 木 | 牛乳 せんべい | 鶏肉のマリネ きのこソテー パイン缶 | | 牛乳 菓子・チーズ | せんべい・白いりごま 白すりごま・菓子 | 牛乳・鶏もも肉・ベーコン チーズ | 赤パプリカ・黄パプリカ ピーマン・玉ねぎ・キャベツ・人参 しめじ・エリンギ・まいたけ チンゲン菜・パイン缶 |
| 31 金 | 牛乳 ビスケット | 夏野菜のそぼろ煮 しらすあえ 納豆 | | 牛乳 ブルーベリーシュークリーム | ビスケット・じゃが芋・片栗粉 小麦粉・強力粉・グラニュー糖 | 牛乳・豚ひき肉・ちりめん 納豆・バター・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 ブルーベリージャム |

☆23日(木) 誕生日会特別献立
3時のおやつ

ピビンバ風混ぜご飯 ナムル コーンスープ
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

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事が大切です。
特に野菜にはビタミンやミネラルが多く含まれており、旬の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。旬の時期に採れるトマトやきゅうりなどの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で、汗をかく量が大人より少ないため、体内の水分や塩分が失われやすいのが特徴です。また、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。のどが渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、のどが渇いたと思う前に、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、虫歯や食欲の減退、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。