



7がつのこんだて



「水分の取り方を考えよう！」

今年も、暑い夏がやってきました。子どもは大人に比べて新陳代謝が盛んなため、たくさん汗をかきます。夏バテや熱中症予防のためにも、こまめに水分補給をしましょう。

【水分補給の回数を増やす】

子どもは、体温調節がうまくできず体に熱がこもりやすいため水分が不足すると、めまいや発熱などの症状を招きます。1日の中で水分をこまめにとりましょう。



【少量ずつ飲む】

飲みすぎは、消化能力を低下させて食欲不振を引き起こします。一度に大量の水分を飲むことは避けましょう。



【甘い飲み物を避ける】

甘い清涼飲料水は、血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食事に影響しないよう水分補給には「水」や「お茶」を選ぶことを心がけましょう。



【食事からも水分補給をする】

トマト・きゅうり・なす等の夏野菜には水分が多く含まれています。また、汁物は水分・塩分が同時に補給できます。夏の食卓にも夏野菜を使った汁物を取り入れましょう。



今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜、新ごぼう、パプリカ、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、パインアップル、さくらんぼ、桃、あんず、ライチ、デラウェア、ブルーベリー、すいか、メロン、アジ、アユ、イワシ、カジキマグロ、カンパチ、キス

日	曜 日	給 食	お や つ	主 な 材 料			補って ほしい 食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 29	火	ジャムパン(いちご・マーメイド) ミートローフ コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ)オレンジ	野菜スティック たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、揚げ玉	鶏挽き肉 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、いんげん、コーン キャベツ、えのき、しめじ、椎茸 パセリ、青のり、オレンジ	豆類
2 16 30	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ネパネバサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) すいか	畑のクラッカー とうもろこし&プルーン 牛乳	精白米	カジキ、チーズ 挽きわり納豆 かつお節、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 玉葱、しめじ、プルーン とうもろこし、すいか	肉類
3 17 31	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ) パナナ	赤ちゃんせんべい トマト蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉 ごま、マヨドレ ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐 豆乳、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、なめこ、わかめ トマトジュース、パナナ	芋類
4 18	金	マーボーなす丼 春雨サラダ 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ・ベーコン) キウイフルーツ	まあるいクラッカー りんごゼリー 牛乳	精白米、春雨 ごま、ジャム	木綿豆腐 豚挽き肉、ハム ベーコン、牛乳	なす、葱、人参、きゅうり きくらげ、チンゲン菜 りんごジュース、キウイフルーツ	芋類
5 19	土	豚肉チャーハン もやしナムル コーンわかめスープ みかん缶	えびスナック バウムクーヘン 牛乳	精白米、ごま	豚挽き肉、ハム 牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし きゅうり、わかめ、コーン みかん缶	豆類
7 月		《セタメニュー》 セタそぼろ丼 ふかし芋 トマト 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) すいか	ふわふわチップ セタフルーツポンチ 牛乳	精白米、さつま芋 そうめん	鶏挽き肉、卵 絹ごし豆腐、牛乳	絹さや、人参、トマト、おくら りんご、キウイフルーツ、パナナ みかん缶、オレンジジュース パイン缶、りんごジュース ぶどうジュース、すいか	淡色 野菜
8 22	火	ナン キーマカレー 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) パナナ	紫いもチップ 中華雑炊 牛乳	ナン、ごま 精白米	豚挽き肉 鶏挽き肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、冬瓜、えのき 万能葱、パナナ	海藻類
9	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・生揚げ) メロン	カリポテスナック お好み焼き 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、マヨドレ	豚肉、生揚げ かつお節 豚挽き肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草 人参、もやし、海苔、キャベツ 青のり、メロン	きのこ 類
10 24	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 具だくさん味噌汁(人参・大根・油揚げ・えのき・なす) パナナ	赤ちゃんせんべい そうめん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、そうめん	カジキ、油揚げ ハム、牛乳	青のり、ひじき、人参、きゅうり 大根、えのき、なす ミニトマト、パナナ	芋類
11 25	金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) デラウェア	まあるいクラッカー メロンパントースト 牛乳	精白米、食パン バター、小麦粉	鶏肉、牛乳	もやし、人参、にら かぼちゃ、玉葱、デラウェア	魚介類
12 26	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ パイン缶	動物ビスケット おやつカステラ 牛乳	スパゲティ	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶、きゅうり パセリ、パイン缶	豆類
14 28	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(さつま芋・しめじ) パナナ	ふわふわチップ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま さつま芋 コーンフレーク	鶏肉、ハム ※①ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、しめじ みかん缶、パナナ	魚介類
15	火	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 もやしスープ(もやし・にら) すいか	野菜スティック きなこおはぎ 人参くだものジュース	中華麺、じゃが芋 精白米、もち米 あんこ	卵、ハム 鶏挽き肉 きなこ	きゅうり、ミニトマト、わかめ いんげん、もやし、にら 人参くだものジュース、すいか	きのこ 類
23	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・鮭・わかめ) 鶏つくね照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) メロン	カリポテスナック ※②ハッピーサンデー 人参くだものジュース	精白米、ごま ホットケーキミックス コーンフレーク ※②アイスクリーム	鮭フレーク 鶏挽き肉 絹ごし豆腐、豆乳 ※②豆乳ホイップ	ゆかり、わかめ、玉葱 ブロッコリー、えのき、しめじ ほうれん草、フルーツ缶 人参くだものジュース、メロン	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※①は、みつば組は豆乳ヨーグルトを提供します。

※②は、ふたば・みつば組→「豆乳ホイップ」、わかば・あおば組→「アイスクリーム」を添えて提供します。食べるのを控えている方や気になる方はお声掛け下さい。

☆給食・おやつ平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal ・たんぱく質:20.4g ・脂質:15.3g ・カルシウム:193mg ・鉄:1.7mg ・食塩:1.7mg

・3歳以上児 エネルギー:570kcal ・たんぱく質:22.8g ・脂質:17.1g ・カルシウム:213mg ・鉄:1.8mg ・食塩:1.8mg

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+ 麦茶(100～150mL)