

日	曜日	1～2歳児献立 主食	1～5歳児共通献立	1～2歳児献立 午前おやつ	1～5歳児共通献立 午後おやつ
1	金	ご飯	ご飯・スープ(卵・玉葱)・ビビンバ スティック野菜(大根・胡瓜)・果物	牛乳70ml 果物	牛乳 コーンフレーククッキー
2	土		味噌ラーメン・ほうれん草しめじ炒め・果物	牛乳・果物	牛乳・せんべい
4	月	ご飯	ご飯・みそ汁(小松菜・麩)・鶏肉のさっぱり煮 切り干し大根とひじき煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・チーズクッキー
5	火	ご飯	ご飯・みそ汁(人参・しめじ)・豚肉の生姜焼き ほうれん草ごま和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・鉄強化クラッカー おやつ昆布・オレンジゼリー
6	水	ジャムサンド(りんご) ハム・チーズサンド	ジャムサンド(りんご)・ハム・チーズサンド 鮭の竜田揚げ・フライドポテト・ミニトマト	牛乳70ml 果物	ヨーグルト・ビスケット かえり煮干し
7	木	じゃこ梅ご飯	じゃこ梅ご飯・みそ汁(大根・ふのり) 豆腐ナゲット・小松菜お浸し・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ごまトースト
8	金	ご飯	ご飯・スープ(じゃが芋・えのき) カレイのムニエル・コーンわかめサラダ・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ご飯の落とし焼き
9	土		麦茶・ミートソーススパゲッティ ほうれん草ツナ和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・せんべい
11	月	ご飯	ご飯・みそ汁(生揚げ・ふのり) チンジャオロースー・小松菜しらす和え・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・バターポテト
12	火	ふりかけご飯	ふりかけご飯・みそ汁(キャベツ・人参) ほっけフライ・春雨サラダ・果物	牛乳70ml 果物	麦茶・豆パン・鉄強化チーズ
13	水	ご飯	ご飯・シーフードカレー・ゆで枝豆・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・人参ケーキ
14	木	ジャムサンド(りんご)	ジャムサンド(りんご)・コーンポタージュ 鶏肉のから揚げ・ブロッコリー生姜和え・トマト・果物	牛乳70ml 果物	アイスクリーム・せんべい
20	水	ご飯	ご飯・みそ汁(じゃが芋・小松菜) 鮭のマヨネーズ焼き・コーンソテー・果物	牛乳70ml 果物	ヨーグルト・ビスケット かえり煮干し
21	木	ひじきご飯	ひじきご飯・すまし汁(麩・ねぎ・小松菜) 鶏肉のから揚げ・フライドポテト・ゼリー(オレンジ)	牛乳70ml 果物	牛乳・ごまトースト
22	金	バターロール	バターロール・スープ(じゃが芋・えのき) カレイのムニエル・コーンわかめサラダ・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ご飯の落とし焼き
2	金	ご飯	ご飯・みそ汁(油揚げ・なす)・炒め納豆 胡瓜の醤油和え・果物・トマト・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・ゆでとうきび せんべい
3	土		ちゃんこ風うどん・南瓜の含め煮・果物	牛乳70ml 果物	牛乳・クラッカー

7月の栄養量		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
目標量	3～5歳児	543	13.7～ 27.4	12.2～ 13.3		247	2.4	194	0.30	0.34	19	2.2
	1～2歳児	460	14.8～ 22.3	10.1～ 15.2		216	2.2	192	0.24	0.29	17	1.4
平均値	3～5歳児	546	21.9	17.1	768	302	2.7	219	0.37	0.46	34	1.3
	1～2歳児	435	19.1	15.2	674	234	2.1	205	0.32	0.42	39	1.2

<参考>その他の栄養量の平均値

※食物繊維

3～5歳児 3.5g
1～2歳児 3.2g

※炭水化物エネルギー比

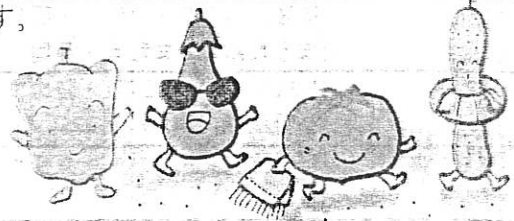
3～5歳児(主食のごはん110gで換算)
1～2歳児

66.3%
53.4%

夏の食生活（夏バテ防止）

暑い日が続くと食欲が低下し、“1日3度の食事をきちんととらない・簡単な食事ですませる”など食生活が不規則になり、必要な栄養素が不足すると体力が低下して夏バテとなります。1年中出回っているトマト・きゅうり・ピーマンなどの夏野菜も、地物が採れる旬の今は、栄養価も高く美味しい時期です。夏野菜には、体にこもった熱と水分の代謝を促すなど、夏に停滞しがちな新陳代謝を促進するはたらきがあります。

野菜は火を通すと量が減りたくさん食べることができるので、炒め物やスープなどに使用してビタミンや無機質を十分とり、夏を元気に過ごしましょう。



水分補給は水・お茶で

大人は体の約60%、子どもは約70%程度が水分です。食べ物には水分が含まれていますが食事以外でも水分補給が必要です。暑い夏を元気にのりきるためにも、上手に水分補給をしましょう。

★ 子どもの水分補給のポイント

・汗をかく前後に飲む ・1度にたくさん飲まない ・水分補給は水かお茶で行う

★ 注意したい飲み物

1 市販のジュース

糖分を多く含むものがあり、肥満や虫歯の原因になったり、食欲がなくなり食事が充分にとれなくなります。

2 ミネラルウォーター（硬水）

硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかるため、乳幼児には適しません。

3 子ども用イオン飲料

子ども用イオン飲料は、発熱や下痢により失われた体液を迅速に補給することが目的です。日常的な水分補給は水かお茶がよいでしょう。



ほうれん草のツナ和え



今月の給食から

<材料 幼児4人分>

ほうれん草	150g (12束)
ツナ缶	30g
醤油	3g (小さじ2.3)

<作り方>

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水を切ってから、2cm程度の長さに切る。
- ② ツナ缶は汁を切り、①のほうれん草と和え醤油で味をつける。

※ ツナ缶の種類により塩分量が異なるので、味を見て醤油の量を調節するとよいでしょう