



日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	原材料	延長保育 補食
15	水	ヨーグルト	ポークときのかカレー やさいスープ	かいそうサラダ こだますいか	ゆでとうもろこし むぎちや	こめ むぎ ふたにく しめじ たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら こむぎこ パター カレーこ しお ケチャップ ソース チャツネ ガラ ベーコン キャベツ こしょう かいそうミックス だいこん わふうドレッシング すいか とうもろこし むぎちや	とうふパウニー むぎちや
16	木	ゼリー (グレープ)	ごはん ワンタンスープ メルルーサのうめやき	ようふうきりほしだいこん なつみかんかん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ ワンタン ふたにく にんじん もやし なら ねぎ しょうゆ しお こしょう こまあぶら ガラ メルルーサ さけ ねりうめ さとう みりん あぶら きりほしだいこん いんげん ベーコン にんにく なつみかんかん かぼちゃペースト こむぎこ ベーキングパウダー パター たまご きゅうにゅう	ベジタブル せんべい プリン
17	金	チーズ りんごジュース	きびごはん さんさいのみそしる とりにくのおこうじやき	のりあえ こだますいか	デニッシュロールパン のむヨーグルト	こめ きび さんさい あぶらあげ とうふ みそ とりにく しおこうじ だいこん パプリカ にんじん しょうゆ のり すいか デニッシュロールパン のむヨーグルト	はいがクッキー むぎちや
4	土	かし むぎちや	しょうゆラーメン かぼちゃのそぼろあん おうとうかん		ウィンナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら やきふた ちんげんさい キャベツ もやし にんじん なら しお しょうゆ こまあぶら ねぎ ガラ かぼちゃ とりにく さとう おうとうかん ウィンナーパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
20	月	ヨーグルト	ごはん かきたまじる かれないのさいきょうやき	ひじきとがんものいために りんごかん	きなごサンド ぎゅうにゅう	こめ ほうれんそう たまご にんじん とうふ しょうゆ しお でんぶん かれい さいきょうみそ みりん あぶら ひじき いんげん がんもどき あぶら さとう りんごかん しょうパン きなご パター きゅうにゅう	カルテツ おさかなサブレ やさいジュース
21	火	どーなつぼう ぶどうジュース	ふたにくどん とうふとえのみそしる	にびたし はっこうにゅう	ゆでたまご チーズ むぎちや	こめ ふたにく たまねぎ にんじん しいたけ しらたき きぬさや しょうゆ さとう さけ とうふ えのきたけ わかめ みそ もやし こまつな しめじ あぶらあげ はっこうにゅう えだまめ しお チーズ むぎちや	ゼリー(ピーチ) むぎちや
22	水	プリン	ココアパン ちんげんさいのスー とりにくのトマトに	キャベツサラダ なし	おにぎり(うめちり) むぎちや	ココアパン ちんげんさい にんじん ベーコン しお こしょう しょうゆ ガラ とりにく たまねぎ にんにく パター ワイン トマト パプリカ さとう キャベツ コーン フレンチドレッシング なし こめ うめちりめん のり むぎちや	ポテもち むぎちや
23	木	チーズ りんごジュース	いりこなめし ふとほうれんそうのみそしる さけのてりやき	わふうサラダ ゼリー(グレープ)	フローズンヨーグルト おほしさませんべい むぎちや	こめ いりこなめし はなふ ほうれんそう たまねぎ みそ しゃけ しょうが さけ しょうゆ みりん あぶら わかめ コーン にんじん ほくさい わふうドレッシング ゼリー フローズンヨーグルト かし むぎちや	はいがクッキー にゅうさんきん いんりょう
24	金	かぼちゃポーロ むぎちや	ごはん キャベツのスー たまごやきのあますあん	ちゅうかふうサラダ れいとうみかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく キャベツ ねぎ にんじん しお しょうゆ こしょう ガラ たまご ふたにく さとう あぶら りんごす さとう でんぶん だいこん ちゅうかドレッシング みかん ドーナツパン きゅうにゅう	ベジタブル せんべい ゼリー(オレンジ)
27	月	ゼリー (アップル)	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそし る さかなのレモンしょうゆやき	こうやどうふのにも おうとうかん	コーンフレーク のミルクかけ	こめ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ かれい あぶら レモン しょうゆ さとう みりん とりにく こうやどうふ にんじん しいたけ いんげん おうとうかん コーンフレーク ぎゅうにゅう	ミニチーズ クラッカー やさいジュース
28	火	はなせんべい ぶどうジュース	きびごはん ちゅうかふうコーンスー とりにくのかわりてりやき	もやしサラダ にゅうさんきんいんりょう	ココロポテト のみそいため むぎちや	こめ きび コーンペースト たまご あさつき にんじん しょうゆ しお ガラ でんぶん とりにく みりん にんにく しょうが ケチャップ ソース あぶら もやし こまつな ちゅうかドレッシング にゅうさんきんいんりょう じゃがいも ふたにく ねぎ あかみそ むぎちや	プリン むぎちや
18	土	かし むぎちや	にくうどん あおなとコーンのソテー みかんかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ふたにく ちくわ たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうゆ みりん こまつな コーン しお こしょう あぶら みかんかん ポテトパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
25	土	かし むぎちや	スパゲティナポリタン こまつなのスー りんごかん		クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ハム たまねぎ にんじん ビーマン しめじ トマト しお こしょう パター こなチーズ こまつな えのきたけ ねぎ とりにく しょうゆ ガラ りんごかん クリームパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	水	のむヨーグルト	むぎごはん わかめスー まつかぜやき	はくさいサラダ れいとうみかん	パイナップルケーキ ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ にんじん とうふ しょうゆ しお こま とりにく おから ねぎ しょうが パンこ みそ たまご さとう あぶら はくさい いんげん わふうドレッシング みかん こむぎこ ベーキングパウダー パター パイナップルかん ぎゅうにゅう	ポテのみたらし むぎちや
30	木	とつとちゃん せんべい りんごジュース	ごはん キャベツとあぶらあげのみそし る あじのこうみやき	いんげんのきんぴらに はっこうにゅう	フルーツかんてん むぎちや	こめ キャベツ あぶらあげ たまねぎ みそ あじ さけ しょうゆ ねぎ さとう しょうが にんにく こまあぶら いんげん にんじん ふたにく こんにゃく さとう しょうゆ みりん はっこうにゅう かんてんかん みかんかん りんごかん おうとうかん むぎちや	ゼリー(オレンジ) むぎちや
31	金	ミニチーズ クラッカー むぎちや	えびピラフ もやしのスー	コーンサラダ なし	チョコほうパン ぎゅうにゅう	こめ えび ベーコン パター たまねぎ にんじん グリンピース しお こしょう ケチャップ ガラ キャベツ コーン パプリカ フレンチドレッシング なし チョコほうパン きゅうにゅう	かぼちゃポーロ プリン

*材料の都合で、献立を変更することがあります。

夏バテを防ぐためには...

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	576Kcal	21.8g	13.9g
園の目標値	570Kcal	22.0g	16.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	527Kcal	19.3g	12.3g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g

- *ジュースや炭酸飲料より、お茶を飲みましょう。
- *お菓子や果物の摂りすぎに注意しましょう。「疲れた時には甘い物」とよく言いますが、糖分の摂りすぎで血糖値が急激に上下すると、かえってだるさを引き起こします。
- *早寝早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べましょう。

今年は記録的な猛暑で、熱中症による事故が多発しています。暑いと食欲が落ち、水分や冷たい物ばかり欲しくなってしまうますが、そうすると胃腸が疲れ、必要な栄養がうまく吸収されません。食べられないし、吸収もされないのでは、栄養不足になってしまいますよね。悪循環に陥る前にしっかり対策をしていきましょう。



