

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食	
15	金	ピーチゼリー	ごはん きゃべつとたまねぎのみそしる さかなのこうみやき	きりほしだいこんの しおこんぶいため なつみかんかん	パインロールパン ぎゅうにゅう	こめ きゃべつ あぶらあげ たまねぎ みそ メルルーサ さけ しょうゆ みりん しょうが あぶら いんげん こま きりほしだいこん にんじん しおこんぶ なつみかんかん パインロールパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト	
2	土	かし むぎぢゃ	カレーうどん じゃがいものそばろに	おとうとかん	メロンパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく こまつな にんじん たまねぎ しお かれーこ しょうゆ みりん でんぶん じゃがいも さけ ぶたにく さとう おとうとかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
4	19	火	のむヨーグルト じゃがいもとわかめのみそしる かわいいうめやき	こうやどうふとにんじんのにも ようなしかん	くろばんきなこサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ さけ しょうゆ からすかれい ねりうめ さとう みりん あぶら こうやどうふ にんじん いんげん ようなしかん バター くらさとうしょくパン きなこ ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ	
5	29	金	せんべい むぎぢゃ	ごはん あおさじる とりにくのあまからに	いんげんとしらすだきため サマーオレンジ	5日フルーツかんでん 29日フランスあんパン ぎゅうにゅう	こめ あおさのり にんじん とうふ しょうゆ しお さけ とりにく しょうが たまねぎ でんぶん あぶら さとう みりん えのきだけ あぶらあげ いんげん しらたき サマーオレンジ 5日レズン かんでんかん おとうとかん パインアップルかん 29日フランスあんパン ぎゅうにゅう みかんかん	ビスケット むぎぢゃ
6	20	水	とうにゅうプリン ABCスープ たなばた タンドリーチキン	ラタトゥイユ りんごかん	ツナおむすび むぎぢゃ	コッペパン マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん しお こしょう ヨウダ-バ-ツ ガラ とりにく かわれーこ プレーンヨーグルト トマトケチャップ しょうゆ あぶら ホールトマト なす スッキーニ ブロッコリー さとう オリーブオイル にんにく りんごかん こめ ツナ みりん やきのり むぎぢゃ トマトピューレ	せんべい やさしいジュース	
7	木	せんべい むぎぢゃ	えだまめじゃごはん あまのがわじる さわらのしおこうじやき	たんざくサラダ たなばたゼリー	にゅうめん	こめ しお みりん さけ ちりめんじゃこ えだまめ しお はるさめ にんじん もやし とりにく おくら ガラ しょうゆ さわら しおこうじ だいこん わかめ パプリカ ホールコーン ちゅうかドレッシング そうめん ほうれんそう ねぎ こうやどうふ こまあぶら たなばたゼリー	ピラフ むぎぢゃ	
8	22	金	ビスケット むぎぢゃ	スバゲティクリームソース ベジタブルスープ	キャロットラペ メロン	アップルパン ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブオイル あぶら とりにく たまねぎ にんじん マッシュルーム しお ぎゅうにゅう バター なまクリーム こむぎこ ガラ パセリ ヨウダ-バ-ツ しめじ こしょう きゃべつ ホールコーン メロン かんきつドレッシング アップルパン ぎゅうにゅう	グレープゼリー
9	土	かし むぎぢゃ	ガパオライスふう きゃべつのスープ	はくどうとかん	ウイナーパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく たまねぎ にんじん グリンピース しお こしょう パプリカ あぶら しょうゆ パジル にんにく トマトケチャップ きゃべつ ねぎ ガラ はくどうとかん ウイナーパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
11	25	月	にゅうさんきん いんりょう	ごはん ふとほうれんそうのみそしる さかなのてりやき	じゃがいものきんぴら おとうとかん	チーズトースト ぎゅうにゅう	こめ しらすだま ほうれんそう たまねぎ みそ さけ しょうが メルルーサ しょうゆ みりん あぶら さとう いんげん じゃがいも にんじん ちりめんじゃこ こまあぶら おとうとかん しょくパン ピザようチーズ ぎゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
12	26	火	ビスケット むぎぢゃ	チキンストロガノフ なつやさいのスープ	おからのポテサラふう みかんヨーグルト	ゆでとうもろこし むぎぢゃ	こめ むぎ とりにく たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム あぶら ハヤシルフ しお こしょう パプリカ トマトケチャップ トマトピューレ ガラ グリンピース なまクリーム なす スッキーニ おから ホールコーン ツナ マヨネーズ みかんヨーグルト とうもろこし むぎぢゃ にんじん	せんべい むぎぢゃ
13	27	水	せんべい むぎぢゃ	ごはん サンラータンスープ ぶたにくのブルコギ	わかめとはるさめのごまだれ こたますいか	りんごジャーベツ むぎぢゃ	こめ とうふ にんじん ポークハム あぶら しょうゆ ちんげんさい ねぎ しお さけ こまあぶら ガラ ぶたにく パプリカ たまねぎ にんにく しょうが わかめ だいこん はるさめ こまドレッシング さとう こたますいか りんごジャーベツ むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ
14	28	木	せんべい むぎぢゃ	しょくばん かぼちゃのポターージュ かじきのコーンマヨやき	キャベツサラダ はっこうにゅう	ケチャップライス むぎぢゃ	しょくパン たまねぎ かぼちゃペースト コーンペースト しお バター あぶら こむぎこ ぎゅうにゅう ガラ こしょう なまクリーム かじき ホールコーン パセリ マヨネーズ きゃべつ にんじん フレンチドレッシング ブロッコリー はっこうにゅう こめ とりにく ビーマン トマトケチャップ トマトピューレ むぎぢゃ	コーンマフィン ぎゅうにゅう
16	土	かし むぎぢゃ	たんめん ほうれんそうとコーンのソテー	りんごかん	ぶどうぼん ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく もやし はくさい にんじん たら ねぎ しいたけ しょうが しお しょうゆ こまあぶら ガラ ほうれんそう たまねぎ ホールコーン バター あぶら りんごかん ぶどうぼん ぎゅうにゅう にんにく	ゼリー むぎぢゃ	
21	木	せんべい むぎぢゃ	うめちりめんごはん たまねぎとわかめのみそしる さわらのしおこうじやき	にびだし ひゅうがなつゼリー	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん わかめ たまねぎ しらすだま みそ さわら しおこうじ やきちくわ こまつな はくさい にんじん みりん しょうゆ ひゅうがなつゼリー とうふ バター ホットケーキミックス ぎゅうにゅう にんじんペースト さとう	ピラフ むぎぢゃ	
23	土	かし むぎぢゃ	ぶたにくとん じゃがいもとたまねぎのみそしる	ようなしかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん しいたけ いんげん さとう しょうゆ さけ じゃがいも わかめ みそ ようなしかん ポテトパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
30	土	かし むぎぢゃ	きのこスパゲティ にらのスープ	みかんかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	スバゲティ ポークハム たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ しいたけ しょうゆ しお こしょう パセリ あぶら にら しらすだま わかめ ガラ みかんかん ドーナツパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	

*材料の都合で、献立を変更することがあります。

水分補給を忘れずに！

《3歳以上児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	570Kcal	22.3g	17.4g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g
《3歳未満児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	524Kcal	19.8g	15.5g
園の目標値	500Kcal	20.6g	13.9g



子どもの体は70%が水分なので、水分補給は重要です。特に暑い夏は失われる水分量も多いので、大人が気を付けてあげないといけません。しかし、甘いジュースや炭酸飲料には砂糖が大量に含まれています。飲みすぎると、お腹がいっぱいになってご飯が食べられなくなったり、虫歯や肥満の原因になります。水分補給は水や麦茶でしましょう。また、食事の前に水分を取りすぎると胃液が薄まってしまい、食欲低下しやすくなるので、注意しましょう。