

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
1	土	かしむぎちや	ビビンバどん	はくとうかん	ウインナーパン ぎゅうにゅう	こめ ふたにく ねぎ しょうが にんにく おさけ しょうゆ さとう あかみそ あぶら もやし にんじん こまつな こまあぶら しお こま ウインナー きゃべつ じゃがいも こしょう ガラ フロッキー はくとうかん ウインナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
3	月	せんべい むぎちや	ごはん にんじんと だいこんのすましじる とりのみそやき	いんげんのきんぴら にゅうさんきんいんりょう	チーズリゾット むぎちや	こめ わかめ しらたまふ だいこん しお しょうゆ にんじん とりにく みそ さとう しょうが あぶら いんげん こんにやく みりん こまあぶら たまねぎ にゅうさんきんいんりょう ホールコーン こしょう ガラ パセリ こなチーズ むぎちや	ミルクプリン
4	火	のむヨーグルト	キャロットしょくパン わかめスープ さかなのトマトに	ひじきと きりほしだいこんのサラダ すいか	ごへいもち むぎちや	キャロットしょくパン わかめ にんじん とうふ きくらげ しょうゆ しお とうふ ガラ かじき あぶら じゃがいも にんにく グリーンピース あかみそ トマトケチャップ トマトピューレ さとう きりほしだいこん ひじき ホールコーン いんげん わふうドレッシング すいか こめ もちこめ あかみそ みりん むぎちや	ビスケット むぎちや
5	水	せんべい むぎちや	ふたにくどん きゃべつとたまねぎのみそじる のりあえ	はくとうかん	きなこサンド ぎゅうにゅう	こめ むぎ ふたにく あぶら 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 おさけ きゃべつ あぶらあげ みそ はくさい ほうれんそう えのきたけ のり はくとうかん しょくパン きなこ バター きゅうにゅう	ヨーグルト
6	木	とうにゅう プッチンプリン	スバグティミートソース (0.1才はうどん) エノキともやしのスープ	あおりのポテト メロン	こぎつねおにぎり むぎちや	スバグティ オリーブオイル あぶら ふたにく にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ パター こむぎこ トマトケチャップ ホールトマト フスターソース えのきたけ もやし だいこん ショルダーベーコン きぬさや しお こしょう しょうゆ ガラ じゃがいも パプリカ あおめいメロン こめ あぶらあげ さとう みりん こま のり むぎちや	ココアホットケーキ ぎゅうにゅう
7	金	たなばた せんべい むぎちや	えだまめしらすごはん たなばたスープ しゃけのしおやき	たんざくサラダ たなばたゼリー	キャラクターパン ぎゅうにゅう	こめ しお おさけ みりん しょうゆ しらすほし えだまめ はるさめ にんじん もやし とりにく あぶら おくら ガラ しやけ だいこん ホールコーン わかめ パプリカ いとけずり ちゅうかドレッシング たなばたゼリー キャラクターパン きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
8	土	かしむぎちや	けんちんうどん ハムときゃべつソテー	ようなしかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	うどん ふたにく あぶら ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ しょうゆ さとう おさけ きゃべつ にら ポークハム しお こしょう ようなしかん ドーナツパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
10	月	ビスケット むぎちや	きびごはん じゃがいもと たまねぎのみそじる さかなのオネーズやき	きりほしだいこんのにつけ あまなつみかんかん	しらすピザトースト ぎゅうにゅう	こめ きひ じゃがいも たまねぎ わかめ きぬさや しらたまふ みそ メルルース あぶら おさけ しお こしょう マヨネーズ オスターソース しょうゆ パセリ きりほしだいこん ちくわ にんじん いんげん しいたけ こまあぶら あまなつみかんかん さとう みりん しょうパン トマトケチャップ しらすほし ピーマン オリーブオイル パプリカ にんにく ピザソース ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
11	火	ビスケット むぎちや	キラキラピラフ にんじんのポターージュ	かぼちゃサラダ すいか	ゆでとうもろこし ラスク ぎゅうにゅう	こめ とりにく パター たまねぎ グリンピース パプリカ ホールコーン しお にんじん ベースト コーンペースト こしょう あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム パセリ ガラ かぼちゃ にんじん いんげん マヨネーズ すいか とうもろこし ラスク きゅうにゅう	カスタードプリン
12	水	せんべい むぎちや	フレッシュロールパン ミネストローネスープ チキンのハーブやき	かいそうマリネ はっこうにゅう	カレーピラフ ぎゅうにゅう	フレッシュロールパン マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん ウインナー オリーブオイル トマトケチャップ ホールトマト さとう しお こしょう ガラ とりにく にんにく レモンかじゅう パセリ ローリエ かいそうミックス パプリカ かんきつドレッシング はっこうにゅう こめ ポークハム パター あぶら グリンピース カレーこ きゅうにゅう	ビスケット むぎちや
13	木	やさしいジュース	ごはん わかめととうふのすましじる さかなのねぎみそやき	はくさいとあつあけのもの メロン	コーンブレッド ぎゅうにゅう	こめ わかめ とうふ えのきたけ しお しょうゆ かすかけい あかみそ さとう ねぎ あぶら はくさい にんじん なまあげ みりん メロン コーンペースト ホットケーキミックスこ たまご きゅうにゅう	しらすチャーハン むぎちや
14	金	オレンジゼリー	ハヤシライス かぶのスープ	ちゅうかふうサラダ おうとうかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	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 しお グリンピース ハヤシルー ガラ しいたけ ほうれんそう かぶ にんじん きくらげ ショルダーベーコン こしょう しょうゆ もやし きゃべつ ちゅうかドレッシング おうとうかん ジャムパン ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
15	土	かしむぎちや	とりそぼろどん きのこ汁	みかんかん	チョコほうパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら しょうゆ みりん おさけ しょうが いんげん にんじん たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ ほうれんそう ねぎ みら みかんかん ちよこほうパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
21	金	せんべい むぎちや	ごはん けんちんじる タンドリーフィッシュ	かっぱサラダ みかんかん	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ こんにやく とりにく あぶら にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうゆ さとう たら こしょう カレー プレーンヨーグルト トマトケチャップ さとう きゅうり きゃべつ フレンチドレッシング みかんかん ぶどうパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちや
22	土	かしむぎちや	しょうゆラーメン (0.1才はうどん) フロッキーとコーンのソテー	おうとうかん	ピザパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら やきふた ちんげんさい きゃべつ もやし にんじん にら しお しょうゆ こまあぶら ねぎ ガラ フロッキー ホールコーン たまねぎ バター こしょう おうとうかん ピザパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや
29	土	かしむぎちや	チキンピラフ ちんげんさいのスープ	ようなしかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ ガラ とりにく パター たまねぎ ピーマン パプリカ ホールコーン しお こしょう パセリ ちんげんさい にんじん ウインナー あぶら しょうゆ ようなしかん ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちや

*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	553Kcal	21.1g	14.9g
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	500Kcal	18.9g	12.8g
園の目標値	500Kcal	20.0g	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けませんね。
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。