



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満)	ひ	る	3時のおやつ	壁な食材料	延長保育 給食
1	土	かし むぎぢゃ	さぬきうどん なべしぎ みかんかん		メーブルロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ ほうれんそう ぶながねぎ ぶたにく なす ビーマン きびさとう みそ みかんかん メーブルロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
3	月	ウエハース りんごジュース	ごはん じゃがいもみそしる あじのうめみそやき	ひじきのにも はくとうかん	かぼぢゃケーキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ ほうれんそう みそ あじみそ うめ きびさとう あぶら ひじき にんじん さやいんげん あぶらあげ はくとうかん かぼぢゃペースト こむぎこ パーキングパウダー シナモン たまご さとう きゅうにゅう	にしよくせんべい むぎぢゃ
4	火	グレープゼリー	ココアロールパン かぶのクリームスープ タンドライーチキン	キャロットサラダ パレンシアオレンジ	おにぎり (わかめ) むぎぢゃ	ココアロールパン たまねぎ かぶ にんじん ベーコン パウ あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム ガラスープ とりにく ヨーグルト カレー さやいんげん コーン パンパンシードレッシング パレンシアオレンジ こめ こま たきこみわかめ むぎぢゃ	オランダワッフル やさしいジュース
5	水	かぼぢゃポーロ ぎゅうにゅう	きびごはん すましじる さけのチャンチャンやき	フーチャンプルー ようなしかん	ゆでとうもろこし むぎぢゃ	こめ きび わかめ とうふ えのきだけ みつば さけ あぶら キャベツ たまねぎ ビーマン にんじん みそ パウ たまご ぶたにく もやし たら しょうが にんにく ようなしかん とうもろこし むぎぢゃ	やきうどん むぎぢゃ
6	木	プリン	ごはん さわにわん こうやどうふのやなわふうに	きりほしだいこんのサラダ あまなつかん	コーンフレークのミルクかけ	こめ ぶたにく たけのこ にんじん だいこん こぼう しんだけ とうふ みつば こうやどうふ たまねぎ きびさとう たまご きりほしだいこん さやいんげん わふうドレッシング あまなつかん コーンフレーク きゅうにゅう さとう	プチスティック オレンジジュース
7	金	みかんヨーグルト	いりこなめし そうめんじる まつかぜやき	たんざくサラダ 7日たなはたゼリー 21日ゼリー	クロワッサン りんごジュース	こめ いりこなめしのもと そうめん あぶらあげ にんじん ながねぎ ほうれんそう とりにく とうふ しょうが パンこ みそ たまご きびさとう こま あぶら だいこん コーン あかビーマン ちゅうかドレッシング ゼツゼリー (21にち：ゼリー) クロワッサン りんごジュース	にんじんかぼぢゃあられ ぎゅうにゅう
8	土	かし むぎぢゃ	しおラーメン ジャージャンどうふ りんごかん		ウインナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく ながねぎ もやし にんじん きくらげ にんにく しょうが たら こまあぶら ガラスープ なまあげ ちんげんさい ながねぎ きびさとう みそ ウインナーパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
10	月	オレンジゼリー	うめちりめんごはん わかめとふのみそしる かれいのしおこうじやき	こうやどうふのもの ようなしかん	アイスクリーム しらすくん むぎぢゃ	こめ うめちりめんのもとはなぶ わかめ たまねぎ みそ からすかけい しおこうじ こうやどうふ にんじん しんだけ さやいんげん きびさとう ようなしかん アイスクリーム しらすくん むぎぢゃ	かぼぢゃポーロ ぎゅうにゅう
11	火	いわしおかき ぶどうジュース	カレーライス たまごわかめのスープ キャベツサラダ	こだますいか	フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら こむぎこ ハター トマトケチャップ ちゅうのうソース クリンピース フルーツチャツネ ガラスープ ながねぎ わかめ たまご キャベツ コーン フレンチドレッシング こだますいか ヨーグルト さとう ようなしかん みかんかん おとうかん はくとうかん	にしよくせんべい プリン
12	水	のむヨーグルト	ごはん キャベツのみそしる ぎせいどうふ	こまつなごまひたし おうとうかん	マカロニのトマトソース むぎぢゃ	こめ はなぶ キャベツ たまねぎ みそ とうふ たまご ぶたにく にんじん グリンピース きびさとう あぶら もやし こまつな こま おとうかん マカロニ たまねぎ ベーコン ホールトマト トマトケチャップ こなチーズ パセリ むぎぢゃ	ココアむしパン むぎぢゃ
13	木	はっこうにゅう	カレーうどん とりにくのみそやき はくさいのうめあえ	あまなつかん	きびだんご むぎぢゃ	うどん とりにく かまぼこ にんじん たまねぎ カレーでんぶん とりにく みそ きびさとう しょうが あぶら だいこん はくさい うめ あまなつかん こめ きびさとう さとう むぎぢゃ	クラッカー やさしいジュース
14	金	ヨーグルト	ちりめんチャーハン わかめスープ にくだんごケチャップあん	もやしのナムル メロン	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ハム ながねぎ にんじん ちりめんじゃこ オイスターソース こまあぶら にんにく しょうが わかめ にんじん とうふ こま ガラスープ ミートボール きびさとう トマトケチャップ りんごす でんぶん ほうれんそう もやし あかビーマン ちゅうかドレッシング メロン ぶどうパン きゅうにゅう	プレーンポーロ ゼリー
15	土	かし むぎぢゃ	ちゃんぽんうどん じゃがいもソテー りんごかん		ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん キャベツ しんだけ もやし ながねぎ たら こまあぶら じゃがいも ベーコン ビーマン りんごかん ドーナツパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
22	土	かし むぎぢゃ	スパゲティナポリタン キャベツのスープ おうとうかん		アップルパン 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 トマトケチャップ トマトビュレ ハター こなチーズ とりにく キャベツ ながねぎ ガラスープ おとうかん アップルパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	土	かし むぎぢゃ	きつねうどん チンゲンさいのごもいため はくとうかん		ジャムパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶらあげ きびさとう にんじん ながねぎ ほうれんそう ちんげんさい コーン ハム しめじ あぶら はくとうかん ジャムパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
31	月	はいがクッキー ぎゅうにゅう	ゆかりごはん とうふのみそしる とりにくのてりやき	きりほしだいこんのもの りんごかん	フローズンヨーグルト プチスティック むぎぢゃ	こめ ゆかりごはんのもと とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ とりにく しょうが あぶら きりほしだいこん ちくわ にんじん さやいんげん しんだけ こまあぶら きびさとう りんごかん フローズンヨーグルト プチスティック むぎぢゃ	にんじんかぼぢゃあられ 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!



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せん。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。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の平均	555kcal	19.6g	13.4g
園の目標値	575kcal	22.0g	18.0g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の平均	529kcal	18.5g	12.3g
園の目標値	540kcal	21.0g	17.0g