



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児)	ひる	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 の食 材	
1 21	水	かぼちゃポーロ むぎちゃ	むぎごはん ねごととうふのすましじる さかなのかばききゅう	わふうサラダ なつみかんかん コーンフレークのミルクかけ	こめ むぎ はくさい とうふ ねぎ しょうゆ あじ しょうが ざけ みりん あぶら さとう こま だいこん キャベツ にんじん かいそうミックス わふうドレッシング なつみかんかん コーンフレーク きゅうにゅう	1日 タイビーエン 21日 おさつでほん むぎちゃ	
2 16	木	チーズ りんごジュース	ハンズパン ABCスープ とりにくのチーズやき (パンにサンドします)	ラタトゥイユ ヨーグルト	うめちりおにぎり むぎちゃ	ハンズパン マカロニ キャベツ たまねぎ にんじん しお ショルダーベーコン こしょう ガラ とりにく しろう マヨネーズ こなチーズ あぶら ホールトマト なす さとう スッキーニ オリブオイル にんにく ヨーグルト こめ うめちりめん やきのり むぎちゃ	アニマルビスケット むぎちゃ
3 17	金	こめこのクッキー むぎちゃ	ごはん キャベツとたまねぎのみそじる かわいいのうめやき	クープイリチー こだますいか	キャラクターパン (チョコ) (0~1歳はしょくパン&ジャム) ぎゅうにゅう	こめ キャベツ あぶらあげ たまねぎ みそ からすか いさげ しょうゆ ねりうめ さとう みりん きざみこんぶ にんじん ぶたにく にとこんにやく かまほこ あぶら こだますいか キャラクターパン きゅうにゅう (しょくパン いちごジャム)	カルシウムせんべい やさしいジュース
4	土	かし むぎちゃ	ジャージャーうどん もやしスープ	おうとうかん	コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく たまねぎ にんじん しだけ しょうが にんにく あぶら しょうゆ あかみそ さとう てんぷん しだけ ほうれんそう もやし ショルダーベーコン しお こしょう ガラ おうとうかん コーンロールパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
6 20	月	はっこうにゅう	きびごはん とうふとわかめのみそじる とりにくのさんみやき	ひじきとしらだきのいりに りんごかん	くろばんきなごサンド ぎゅうにゅう	こめ きび とうふ わかめ たまねぎ みそ とりにく さとう みりん こま あおのり しょうが しょうゆ あぶら しらす きんげん あぶらあげ ひじき にんじん りんごかん くらさとうパン きなこ パター きゅうにゅう	かぼちゃあられ むぎちゃ
7	火	たなはた ほしっこ むぎちゃ	えだまめじゃこごはん たなはたスープ ぶたにくのみそやき	のりあえ たなはたゼリー	ハムとチーズのホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ しお さけ みりん しょうゆ ちりめんじゃこ えだまめ はるさめ にんじん もやし ぶたにく オクラ ガラ とりにく さとう みそ マヨネーズ ほうれんそう だいこん えのきだけ きざみりのり たなはたゼリー たまご ホットケーキミックス きゅうにゅう パター ポークハム タイスチーズ	カルシウムせんべい ぎゅうにゅう
8 22	水	おさつでほん むぎちゃ	クロワッサン かぼちゃのポタージュ かじきのりんごソース	キャベツサラダ ミルクプリン	キャロットライス むぎちゃ	クロワッサン たまねぎ かぼちゃペースト コーンペースト バター あぶら こぼしき きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ かじき りんごピューレ す みりん しょうゆ さとう キャベツ にんじん ホールコーン フレンチドレッシング ミルクプリン こめ むぎちゃ ショルダーベーコン	おかかチーズおにぎり むぎちゃ
9 30	木	グレーゼリー	チリコンカンライス なつやさいのスープ	ポテトサラダ はくとうかん	ぎょうざピザ のむヨーグルト	こめ だいず とりにく たまねぎ にんじん ピーマン あぶら ホールトマト トマトピューレ ウスターソース こなチーズ ガラ ウィンナー キャベツ スッキーニ パプリカ しお ホールコーン マヨネーズ はくとうかん きょうざのかわ ポークハム トマトケチャップ グリンピース のむヨーグルト	ほしっこ やさしいジュース
10 31	金	チーズ りんごジュース	なっとうごはん あげとなすのみそじる いろどりやさしいたまごやき	ちくぜんに メロン	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ ひきわりなっとう しょうゆ なす ねぎ あぶらあげ みそ いろどりやさしいたまごやき とりにく にんじん しだけ てぼう こんにやく きやいんげん あぶら さとう しょうゆ みりん メロン ツナパン きゅうにゅう	プリン むぎちゃ
11	土	かし むぎちゃ	やきそば わかめスープ	りんごかん	メロンパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ぶたにく やきちくわ にんじん たまねぎ にら キャベツ ウスターソース ちゅうのうソース しお こしょう ガラ わかめ はくさい しょうゆ こま りんごかん メロンパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
13 27	月	のむヨーグルト	わかめごはん じゃがいもとほうれんそうのみそじる とりにくのレモンしょうゆやき	こうやどうふと にんじんのにも なつみかんかん	パンブキンクリームサンド ぎゅうにゅう	こめ たきこみわかめ じゃがいも みそ たまねぎ にんじん ほうれんそう とりにく あぶら しもん しょうゆ さとう みりん こうやどうふ きやいんげん なつみかんかん しょくパン かぼちゃペースト パター きなこ きゅうにゅう	かぼちゃポーロ むぎちゃ
14 28	火	アニマルビスケット むぎちゃ	スパゲティクリームソース レタスのスープ	ブロッコリーのサラダ アップルゼリー	14日 くらごまおはぎ 28日 ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	スパゲティ パター あぶら とりにく マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうにゅう ガラ こぼしき しお こしょう なまクリーム パセリ レタス ショルダーベーコン ねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ スッキーニ フレンチドレッシング アップルゼリー とうもろこし ぎゅうにゅう	ヨーグルト むぎちゃ
15 29	水	アップルゼリー	きびごはん もすくのスープ チンジャオロース	もやしちゅうかあえ オレンジ	フロズンヨーグルト ラスク むぎちゃ	こめ きびねぎ もすく にんじん とうふ しょうゆ しお ガラ ぶたにく だけこの ピーマン たまねぎ にんにく しょうが オイスターソース さけ さとう てんぷん もやし ほうれんそう パプリカ やきちくわ ちゅうかドレッシング オレンジ フロズンヨーグルト ラスク むぎちゃ	マドレーヌ ぎゅうにゅう
18	土	かし むぎちゃ	わふうスパゲティ やさしいスープ	みかんかん	ピザパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ たまねぎ しめじ こまつな しょうゆ しお こしょう オリブオイル にんにく パター キャベツ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん しお ガラ みかんかん ピザパン ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト
25	土	かし むぎちゃ	さぬきうどん じゃがいもとツナのにも	おうとうかん	ちょこぼろ ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまほこ ほうれんそう はなふ しょうゆ しお みりん じゃがいも きやいんげん ツナ さとう おうとうかん ちょこぼろ ゼリー きゅうにゅう	かし ヨーグルト

* 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はいけません。

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。

《3歳以上児》

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の平均	587kcal	21.7g	15.4g
園の目標値	590kcal	23.0g	16.0g

《3歳未満児》

	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の平均	547kcal	19.7g	12.0g
園の目標値	530kcal	21.0g	14.0g