

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	木	せんべい むぎぢゃ	クロワッサン コーンチャウダー さかなのパーベキューソース	ラタトゥイユ ヨーグルト	うめちりおにぎり むぎぢゃ	クロワッサン とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ パセリ コーンペースト パター あぶら こむぎこ きゅうにゆう しお なまクリーム ガラ からすかいのみりん にんにく しょうが しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース ホールコム ナす ズッキーニ オリブオイル さとう ヨーグルト こめ のり うめちりめん むぎぢゃ	ツナピラフ ぎゅうにゅう	
26	金	ビスケット むぎぢゃ	なっとうごはん なすとおくらのみそしる いろどりやさいのたまごやき	ちくせんに なつみかんかん	アップルロールパン ぎゅうにゅう	こめ なっとう しょうゆ なす おくら なまあげ みそ いろどりやさいのたまごやき とりにく にんじん ごぼう しいたけ こんにやく いんげん あぶら さとう みりん なつみかんかん アップルロールパン きゅうにゅう	とうにゅうブッチン プリン むぎぢゃ	
3	土	かし むぎぢゃ	ジャージャーうどん もやしのスープ	おとうとかん	ジャムパン ぎゅうにゅう	うどん ふたにく たまねぎ にんじん しいたけ あぶら しょうが にんにく あかみそ しょうゆ さとう でんぶん きくらげ ほうれんそう もやし とりにく しお こしょう ガラ おとうとかん ジャムパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
5	19	月	のむヨーグルト	ごはん はくさいととうふのすましる とりにくのさいきょうやき	ぶたにくだいこん アップルゼリー	こめ はくさい とうふ ねぎ しお しょうゆ とりにく さいきょうみそ みりん あぶら ふたにく だいこん にんじん こまあぶら アップルゼリー もちこめ こま さとう むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ	
6	20	火	せんべい むぎぢゃ たなばた	かぼちゃパン ポークシチュー カジキのマヨコーンやき	キャベツのサラダ こたまスイカ	かぼちゃパン ふたにく じゃがいも たまねぎ にんじん プロックリー マッシュルーム あぶら パター ハヤシルツ ロリーエ しょうが にんにく あかワイン なまクリーム しお こしょう ガラ かじき ホールコム マヨネーズ パセリ きゃべつ パプリカ こたまスイカ す プリンチドレッシング こめ こほう あぶらあけ こんにやく わかめ しいたけ しょうゆ さけ むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ	
7	水	ビスケット むぎぢゃ	えだまめじゃごはん たなばたスープ ぶたにくのしょうがいため	のりあえ たなばたあんにんフルーツ	タイピーエン ほしのせんべい	こめ しお さけ みりん しょうゆ ちりめんじゃこ えだまめ にんじん もやし とりにく あぶら おくら ガラ ふたにく たまねぎ ビーマン パプリカ しょうが にんにく さとう こしょう ほうれんそう だいこん えのきだけ のり みかんかん あんにとらふ はるさめ きゃべつ こまあぶら ちくわ ほしのせんべい	ビスケット ヨーグルト	
8	29	木	やさしいジュース	とうふごもくどん はくさいとあぶらあげのみそしる	ポテトサラダ とうにゅうブッチンプリン	8日: キャロットライス ぎゅうにゅう 29日: ゆでとうもろこし むぎぢゃ	こめ とうふ ふたにく にんじん たまねぎ しいたけ あぶら にんにく しお しょうゆ でんぶん こまあぶら きぬさ はくさい えのき あぶらあげ もすく みそ じゃがいも グリーンピース ホールコム マヨネーズ 8日: パター パセリ ショルダーベーコン きゅうにゅう 29日: とうもろこし むぎぢゃ	いちごのこめこの ケーキ ぎゅうにゅう
9	30	金	せんべい むぎぢゃ	キーマカレー えのきともやしのスープ	かいそうマリネ はくとうかん	こめ むぎ ふたにく たまねぎ にんじん ビーマン しめじ グリーンピース トマトケチャップ あぶら トマトピューレ えのき ちゅうのうソース ガラ カレールツ もやし とうふ しお こしょう しょうゆ かいそうミックス きゃべつ はくとうかん かんきつドレッシング チョコほうパン きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ	
10	土	かし むぎぢゃ	ぶたどん じゃがいもたまねぎのみそしる	みかんかん	ウインナーパン ぎゅうにゅう	こめ ふたにく あぶら はくさい とうふ にんじん しいたけ しらたき しょうゆ さとう さけ じゃがいも たまねぎ わかめ みそ みかんかん ウインナーパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
12	26	月	ビスケット むぎぢゃ	ごはん なまあげとほうれんそうのみそしる さけのしおやき	ひじきのいために なつみかんかん	こめ なまあげ たまねぎ ほうれんそう みそ さけ あぶら しお さけ ひじき にんじん いんげん さとう あぶらあげ しょうゆ なつみかんかん じゃがいも ポークハム ゆかり こしょう きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ	
13	27	火	はっこうにゅう	きびごはん はるさめスープ チンジャオロース	だいこんのナムル メロン	こめ きび はるさめ にんじん ほうれんそう きくらげ しお ポークハム しょうゆ さけ ガラ ふたにく たけのこ ビーマン たまねぎ にんにく しょうが オイスターソース さとう あぶら でんぶん こまあぶら だいこん もやし メロン ホールコム ちゅうかドレッシング しょうパン ココア パター きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ	
14	28	水	ビスケット むぎぢゃ	わかめごはん あすかじる てりやきチキン	きりほしだいこんのもの ようなしかん	7+2 ヨーグルト (0さいはゼリー) ラスク むぎぢゃ	こめ たきこみわかめ とりにく あぶら じゃがいも にんじん たまねぎ いんげん しお こしょう ガラ ぎゅうにゅう みりん しょうゆ ちくわ しいたけ きりほしだいこん いんげん こまあぶら さとう ようなしかん ラスク むぎぢゃ フローズンヨーグルト ゼリー (0さいはゼリー)	ビスケット むぎぢゃ
17	土	かし むぎぢゃ	みそラーメン さといもとあつあげのもの	りんごかん	ツナパン ぎゅうにゅう	ラーメン ふたにく もやし きゃべつ にんじん ねぎ にんにく しょうが あぶら あかみそ しお しょうゆ こまあぶら ガラ さといも なまあげ とりにく いんげん さとう みりん しょうゆ りんごかん ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
21	水	ビスケット むぎぢゃ	スパゲッティカレーソース なつやさいスープ	わかめサラダ パインアップルかん (0・1・2さいはみかんかん)	キャロットライス ぎゅうにゅう	スパゲティ パター あぶら ふたにく しお にんじん たまねぎ にんにく トマトピューレ こむぎこ トマトケチャップ カレー ホールコム ウスターソース とりにく なす パプリカ ガラ こしょう わかめ ホールコム だいこん ほうろくドレッシング パインアップルかん みかんかん (0・1・2さいはみかんかん) こめ パセリ ホールコム ショルダーベーコン きゅうにゅう	ビスケット ヨーグルト	
24	土	かし むぎぢゃ	カレーピラフ カラフルやさしいスープ	はくとうかん	メープルロールパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら たまねぎ ホールコム しいたけ グリンピース しお こしょう カレーコ ガラ とりにく じゃがいも ほうれんそう プロックリー はくとうかん メープルロールパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ	
31	土	かし むぎぢゃ	きつねうどん にくじゃが	おとうとかん	さつまいもパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶら あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうゆ さとう みりん しお たまねぎ じゃがいも ふたにく いんげん おとうとかん さつまいもパン きゅうにゅう	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	224g	175g
園の目標値	570Kcal	23.0g	16.0g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	579Kcal	223g	173g
園の目標値	530Kcal	21.0g	14.0g

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。