



給食だより



★夏バテしない食事の工夫★

<ビタミンB1を多く含む食材を>夏場はエネルギーの消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事から補給しましょう。

豚肉 ウナギ レバー 胚芽米 枝豆 ごま にんにく



<夏野菜をとりこんで>旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれます。体の熱をとり、冷やしてくれる体にやさしく、おいしい食材です。

南瓜 胡瓜 トマト トウモロコシ ピーマン 冬瓜 茄子



★夏バテしないためのポイント★

夏は体力が落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日ごろからの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう！



★汗はえらい！★汗は体に良いことをたくさんしてくれます。

①体温調整をします・・・汗が空気中に蒸発する際に、熱を放散します。

②体の中の水分量調整をします

③疲労のもとになる物質を排出します

④自律神経のバランスを整えます

⑤肌を保護します・・・汗の水分といっしょに分泌される皮脂が、皮膚の表面を守ります。



！！夏は汗をかいたぶんだけ水分を摂りましょう！！



	献立名			食材			
	乳児おやつ	主食	副食 ():乳児のみ	午後おやつ	熱や力になるもの	血や力になるもの	体の弱さや冷えやすくなるもの
1土	牛乳		焼うどん スープ 果物	麦茶 ゼリー ビスケット	うどん ビスケット	牛乳 豚肉	玉葱 人参 しめじ ニラ えのき 小葱
3月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏の香味焼き 切干大根サラダ (果物)	牛乳 シュガーパイ	米 マヨネーズ ごま パイシート	牛乳 鶏肉 味噌 ハム	ほうれん草 人参 長葱 大根 胡瓜
4火	牛乳 じゃが芋	ゆかり 御飯	ワンタンスープ レンコンの肉団子 キャベツの塩昆布和え (果物)	牛乳 しらすトースト	米 じゃが芋 ワンタン マヨネーズ 食パン	牛乳 豚肉 しらす	レンコン 人参 胡瓜 キャベツ もやし
5水	牛乳 ポーロ		ジャージャー麺 スープ トマトサラダ 果物	麦茶 チーズおにぎり	米 中華麺	豚肉 チーズ 牛乳 味噌	人参 長葱 もやし 胡瓜 トマト オクラ
6木	牛乳 さつま芋	御飯	のっぺい汁 魚のコーンマヨネーズ焼き 酢味噌和え (果物)	牛乳 ウインナーマフィン	小麦粉 じゃが芋 ごま 米 マーガリン マヨネーズ	ウインナー 鮭 鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳 卵	人参 葱 大根 玉葱 キャベツ 胡瓜
7金	麦茶 チーズ	御飯	スープ 麻婆春雨 小松菜のナムル (果物)	牛乳 ポテトもち	米 春雨 じゃが芋 マーガリン	豚肉 牛乳 豆腐	えのき エリンギ ニラ 人参 胡瓜 小松菜
8土	牛乳		エッグピラフ きのこスープ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 マーガリン	鶏肉 ヨーグルト 卵 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 舞茸 えのき しめじ
10火	山の日						
11火	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のレモン煮 ゆかり大根サラダ (果物)	牛乳 きな粉蒸しパン	米 ケーキミックス	きな粉 鶏肉 牛乳 味噌	南瓜 胡瓜 大根 人参
12水	牛乳 ポーロ	御飯	味噌汁 チーズ入りオムレツ ひじきの五目炒め 果物	麦茶 ババロア	米	豚肉 チーズ 豆腐 卵 牛乳 竹輪 大豆 味噌	人参 玉葱 葱 さやいんげん
13木	牛乳 さつま芋		ビビンバチャーハン スープ 海藻サラダ ヨーグルト和え	牛乳 ジャムクレープ	米 ごま油 クレープ	豚肉 しらす 牛乳 ヨーグルト	人参 もやし 玉葱 ほうれん草 胡瓜
14金	麦茶 チーズ		トマトキーマカレー ポトフ風スープ 胡麻マヨネーズサラダ 果物	麦茶 杏仁豆腐	米 マヨネーズ	牛乳 牛肉 豚肉 かまぼこ	もやし 人参 ピーマン キャベツ ナス 玉葱
15土	牛乳		焼うどん スープ 果物	麦茶 ゼリー ビスケット	うどん ビスケット	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ニラ えのき 小葱
17月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のバーベキューソース焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 セサミスティックパイ	米 パイシート マカロニ ごま マヨネーズ 麩	牛乳 鶏肉 味噌 ハム	玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜 キャベツ
18火	牛乳 じゃが芋	ゆかり 御飯	ワンタンスープ レンコンの肉団子 キャベツの塩昆布和え (果物)	牛乳 ツナサンド	米 じゃが芋 ワンタン マヨネーズ 食パン	牛乳 豚肉 ツナ	レンコン 人参 キャベツ 胡瓜 もやし
19水	牛乳 ポーロ		ジャージャー麺 スープ トマトサラダ 果物	麦茶 中華おこわ	米 中華麺 もち米 ごま油	豚肉 チーズ 牛乳 鶏肉	人参 長葱 もやし 胡瓜 トマト オクラ
20木	牛乳 さつま芋	御飯	のっぺい汁 魚のコーンマヨネーズ焼き 酢味噌和え (果物)	牛乳 小松菜のカップケーキ	ごま ケーキミックス 米 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 鮭 豆腐 油揚げ 牛乳 豆乳	人参 大根 小松菜 キャベツ 胡瓜 葱
21金	牛乳 せんべい	御飯	スープ 麻婆春雨 小松菜のナムル (果物)	牛乳 粉ふき芋	米 春雨 じゃが芋	豚肉 牛乳	えのき エリンギ ニラ 胡瓜 人参 小松菜
22土	牛乳		エッグピラフ きのこスープ 果物	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 マーガリン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 卵 ベーコン	人参 玉葱 舞茸 えのき しめじ
24月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏の香味焼き 切干大根サラダ (果物)	牛乳 シナモンラスク	ごま マヨネーズ 米 麩 マーガリン	牛乳 鶏肉	ほうれん草 人参 長葱 大根 胡瓜 キャベツ
25火	牛乳 じゃが芋	御飯	すまし汁 厚揚げの味噌炒め ゆかり大根サラダ 果物	麦茶 白玉フルーツポンチ	米 ケーキミックス 麩	鶏肉 白玉粉 豆腐 厚揚げ 味噌	胡瓜 大根 玉葱 人参 水菜 エリンギ
26水	牛乳 ポーロ		ロコモコ丼 スープ コールスローサラダ 果物	牛乳 ショートブレッド	米 小麦粉 パン粉 マーガリン	牛乳 豚肉 牛肉 卵	トマト 玉葱 卵 胡瓜 人参 ブロッコリー キャベツ
27木	牛乳 さつま芋	御飯	味噌汁 カジキのトマトドレッシング 白菜のお浸し (果物)	麦茶 焼きとうもろこし	米 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 味噌 ハム カジキ	小松菜 玉葱 トマト 白菜 キャベツ トウモロコシ
28金	麦茶 チーズ		焼きそば スープ 竹輪ともやしのカレーサラダ 果物	牛乳 さつま芋もち	米 中華麺 マヨネーズ さつま芋	牛乳 豚肉 竹輪 枝豆 上新粉 きな粉	ピーマン キャベツ もやし もやし 人参 玉葱 胡瓜
29土	牛乳		焼うどん スープ 果物	麦茶 ゼリー ビスケット	うどん ビスケット	豚肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ ニラ えのき 小葱
31月	牛乳 せんべい	御飯	味噌汁 鶏のバーベキューソース焼き マカロニサラダ (果物)	牛乳 クラッカーサンド	米 マカロニ 麩 マヨネーズ クラッカー	牛乳 鶏肉 味噌 クリームチーズ	玉葱 ほうれん草 人参 胡瓜

- ◎ 納品の都合により献立内容を変更する場合がございます
- ◎ 砂糖は三温糖を使用しています
- ◎ 出汁はかつおと煮干しからとっています

作成 栄養士 山崎