

	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	主食	副食献立名	血や肉や骨	熱や力	体の調子を整える	間食献立名 (3時のおやつ)
1	木	おせんべい お茶	わかめ ごはん	メンチカツ もやしサラダ ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	メンチカツ ツナ	ごはん	もやし キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 長ねぎ えのき	原宿ドック お茶
2	金	パイ お茶	ごはん	唐揚げ 花野菜サラダ 中華スープ オレンジ	鶏肉	ごはん じゃがいも	ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 しい	かぼちゃマフィン お茶
2	金		わかめおにぎり 唐揚げ 野菜ジュース		わかめ 鶏肉	ごはん	野菜ジュース	お泊り保育 年長 昼食
2	金	食育体験ピザ		ピザ ABCスープ オレンジゼリー	ベーコン チーズ	ピザ生地 マカロニ	ピーマン コーン 人参 玉ねぎ	お泊り保育 年長 夕食
3	土		ふりかけ ごはん	ナゲット 豆腐の味噌汁 りんごジュース	豆腐 ナゲット わかめ	ごはん	りんごジュース	お泊り保育 年長 朝食
3	土	おせんべい お茶	うどん	五目うどん チーズ パナナ	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん	人参 長ねぎ しいたけ	
5	月	クッキー お茶	ごはん	肉じゃが キャベツサラダ わかめの味噌汁 オレンジ	豚肉 わかめ	ごはん 白滝 じゃが芋	キャベツ レタス きゅうり 大根 長ねぎ 人参 玉ねぎ しいたけ	コーンフレーク お茶
6	火	おせんべい お茶	ごはん	かつおフライ ナムル もずくのスープ グレープフルーツ	かつおフライ もずく	ごはん	もやし キャベツ 人参 ニラ 玉ねぎ しいたけ	とうもろこし お茶
7	水	チーズ お茶	ふりかけ ごは	星のコロッケ かぼちゃサラダ 天の川スープ セタゼリー	コロッケ チーズ	ごはん春雨 かぼちゃ	きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ コーン	ごまクッキー お茶
8	木	おせんべい お茶	うどん	サラダうどん ナゲット パナナ	ハム かまぼこ ナゲット わかめ	うどん	レタス きゅうり トマト もやし オクラ	じゃこおにぎり お茶
9	金	クラッカー お茶	ごはん	春巻き おひたし わかめの味噌汁 スイカ	春巻き 豆腐 油揚げ わかめ	ごはん	キャベツ ほうれん草 小松菜 きゅうり 人参	イチゴスティックケーキ お茶
10	土	おせんべい お茶	中華麺	焼きそば チーズ パナナ	豚挽肉 チーズ	中華麺	キャベツ 人参 もやし	
12	月	クラッカー お茶	ごはん	ハンバーグ 浅漬け コンソメスープ オレンジ	合挽肉 豆腐	ごはん パン粉	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン しめ	ゼリー お茶
13	火	おせんべい お茶	ごはん	親子煮 グリーンサラダ お麩の味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉 卵	ごはん 麩	玉ねぎ しいたけ ブロッコリー アスパラ インゲン きゅうり 大根 えのき 人参	あんこパン お茶
14	水	パイ お茶	中華麺	焼きそば ワンタンスープ チーズ フルーチェ	豚肉 チーズ	中華麺 ワンタン	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ	鮭おにぎり お茶
15	木	おせんべい お茶	ごはん	鯖の味噌煮 大根サラダ けんちん汁 オレンジ	鯖 カニカマ	ごはん里芋 こん	大根 きゅうり キャベツ ごぼう 人参 しいたけ	豆乳バナナケーキ お茶
16	金	クッキー お茶	ウィンナー パン	スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ グレープフルーツ	卵 チーズ ベーコン	ウィンナー パン	ほうれん草 トマト ブロッコリー きゅうり レタス アスパラ	たい焼き お茶
17	土	おせんべい お茶	パスタ	和風ツナスパゲッティー チーズ パナナ	ツナ チーズ	パスタ	キャベツ 人参 もやし	
19	月	クラッカー お茶	ごはん	ハヤシライス トマトサラダ チーズ パイナップル	牛肉 チーズ	ごはん	玉ねぎ 人参 トマト レタス きゅうり マッシュルーム	リッツサンド お茶
20	火	クッキー お茶	ごはん	鮭の照り焼き 胡麻和え 大根の味噌汁 オレンジ	鮭	ごはん	ブロッコリー キャベツ インゲン 大根 長 ねぎ しめじ 人参	お麩ラスク お茶
21	水	おせんべい お茶	中華麺	冷やし中華 豆腐の磯部揚げ パナナ	ササミ卵わかめ 豆 腐磯辺揚げ	中華麺	もやし きゅうり トマト	ひじきおにぎり お茶
24	土	おせんべい お茶	うどん	鶏塩うどん チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	うどん	ほうれん草 大根 白菜 しいたけ	
26	月	パイ お茶	ごはん	鶏肉の南部焼き 大豆サラダ きのこの赤だし オレンジ	鶏肉 大豆	ごはん	キャベツ きゅうり もやし 椎茸 しめじ えのき ごぼう	フルーチェ お茶
27	火	クッキー お茶	ごはん	チーズハンペンフライ 海藻サラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	チーズハンペンフライ 豆腐 海藻	ごはん	キャベツ レタス きゅうり 大根 玉ねぎ	いちごジャム クロワッサン お茶
28	水	おせんべい お茶	パスタ	ミートソーススパゲッティー ツナサラダ ウィンナー ロールケーキ	豚挽肉 ツナ ウィンナー	パスタ	玉ねぎ 椎茸 人参 トマト キャベツ レタス きゅうり	おかかおにぎり お茶
29	木	パイ お茶	ごはん	ポークカレー 温野菜 チーズ スイカ	豚肉 チーズ	ごはん じ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 コーン	マカロニあべ川 お茶
30	金	クラッカー お茶	ごはん	鯖の塩焼 サラスパ もずくのかき玉スープ オレンジ	鯖 卵 わかめ もずく	ごはん サラス	人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	カップケーキ お茶
31	土	おせんべい お茶	パスタ	ナポリタン チーズ パナナ	鶏挽肉 チーズ	パスタ	玉ねぎ ピーマン	

熱中症を予防しよう

日増しに暑くなってきました。熱中症対策にはこまめに水分補給をしましょう。
のどが渇いたと感じる前に飲むようにしましょう。さらに、大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。
また、朝食をしっかりとることは、熱中症対策にとっても大切です。
未満児 エネルギー 438.5kcal たんぱく質 13.5g 脂肪 10.5g 食塩相当量 1.2g
以上児 エネルギー 565.3kcal たんぱく質 20.0g 脂肪 14.3g 食塩相当量 1.7g
※15時のおやつは栄養価に含まれません。 (主食を含む) (7月平均栄養価)
(材料の都合により献立を変更する事があります) (3歳以上児の給食にはカルシウム強化の為、牛乳がプラス
されます)

天然素材のジュース

この季節、子どもが好むジュースです
が、糖分の過剰な摂取が気になるところ
です。100%果汁のものも、意外に糖分
を多く含んでいる場合があります。少し
薄めるなどの工夫をしましょう。

ヌルヌル食品

ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に
役立つ食べ物とされています。納豆、オ
クラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サト
イモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど
粘りのある食物繊維をたくさん取りま
しょう。