

食育だより

太陽の光がまぶしい夏がやってきました。

気温の高い日が続くと、暑さによる疲れから食欲が低下したり、体の水分が失われて、熱中症になる危険性があります。夏を楽しむために、家庭でも食事、睡眠など規則正しい生活リズムを保つことと、こまめな水分補給を心がけましょう。



不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしゃべりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミン B 群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミン B1 の豊富な食材を摂るようにしましょう。

お盆には精進料理を

行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。

夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。

冷たい物の食べ過ぎ・ 飲みすぎに注意

暑いとつい手が出てしまう冷たい物ですが、冷たい物の摂りすぎは、おなかを冷やしてさまざまなトラブルを招きます。特にアイスクリームや

炭酸飲料には砂糖が多く含まれ、食欲不振の原因にもなるため注意しましょう。



おおつもの煮物

(愛知)

台湾風まぜそば

いかバーグ

豚肉と香辛料、イカ、浅漬けに含まれる乳酸菌、風味が、食欲増進・疲労回復等夏バテ防止に働きます。

おらがまち

テーマ「水族館」

七夕会

さくらご飯(静岡)





8月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日 曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	栄養量	
1 金	キーマカレー にんじんポタージュ 夏野菜サンサンサラダ みかんゼリー	牛乳 いかもちろめんおやき	牛肉・豚肉・調整豆乳・牛乳 いか	米・油・はちみつ・オリーブ油 ゼリー・そうめん・砂糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん・赤ピーマン 黄ピーマン・コーン・きゅうり・トマト レモン・みかん缶・しょうが	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	521 16.8 19.4 1.8
2 土	あんかけ焼きそば もやしスープ おさつ香巻き フルーツカクテル	牛乳 おいなり風おにぎり	豚肉・むきえび ウィナーソーセージ チーズ・牛乳・油揚げ しらすきし	煮し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・油・さつまいも・たまねぎ マヨネーズ・はるまきの皮 米・ごま	はくさい・チンゲン菜・にんじん・もやし えのきたけ・きぬさや・たまねぎ ひよこ・白梅豆・洋なし缶	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	531 20.5 16.8 0.9
3 日	ごはん わかめスープ チキンチャップ焼き やさしいチーズ炒め バナナ	牛乳 中華ねじり揚げ	わかめ・鶏肉・ツナ缶 チーズ・牛乳	米・ごま・砂糖 食塩不使用バター・小麦粉 強力粉・油	にんじん・長ねぎ・たまねぎ ほうれんそう・コーン・かぼちゃ・バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	457 17.3 14.3 0.8
4 月	ごはん みそ汁 かじきカレーうどん さっぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	わかめ・油揚げ・淡色缶め めかじき・牛乳・ツナ缶	米・じゃがいも・かたくり粉 香煎・砂糖・油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	しょうが・むきえだまめ・みょうが きゅうり・にんじん・レモン キウイフルーツ・コーン	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	455 19.7 14.4 1.3
5 火	ガバオなす料理 野菜たっぷりみそ汁 夏どうふ そらいろゼリー	牛乳 おやつナポリタン	鶏肉・卵 淡色缶め・絹ごし豆腐・むきえび 牛乳・ウィナーソーセージ チーズ	米・油・砂糖・ゼリー 食塩不使用バター	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・スナップ・なす・かぼちゃ アスパラガス・みょうが・とうがん オクラ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	451 19.1 11.2 1.2
6 水	ごはん ちゅうかスープ エビと豆腐のチリソース パンパナサラダ パナナ	牛乳 ふんわりナゲット	むきえび・木綿豆腐・鶏肉 淡色缶め・牛乳	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ねりこま	しめじ・たけのこ・にんじん・長ねぎ たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	438 22.3 12.8 1.2
7 木	サラダみそれうどん まめひよ ずばり焼き鳥 牛乳かんフルーツ	牛乳 ごはんおやき	しらすきし・鶏卵 まめひよ・鶏肉 牛乳・卵黄・ローズハム チーズ	うどん・砂糖・油・かたくり粉・米 粉・小麦粉・めんつゆ	トマト・きゅうり・だいこん・長ねぎ パイン缶・マンゴー・ほうれんそう	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	534 23.7 18.8 1.8
8 金	ごはん 夏野菜の豚汁 カレイフレーク揚げ 五目ひじき オレンジ	牛乳 ホットケーキ	鶏肉・淡色缶め かかれい・干しひじき 厚揚げ・牛乳・ホイップクリーム	米・小麦粉・めんつゆ コンパレーク・ごま油 砂糖・ホットケーキミックス・油 マヨネーズ	なす・メックニー・かぼちゃ・にんじん たけのこ・グリーンピース・オレンジ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	511 22.3 12.9 1.5
9 土	ごはん たまごスープ 豚小腿トンボロウ かにかまサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょニソお好み焼き	卵・豚肉 カニ風味かまぼこ・わかめ 牛乳・鶏肉ソーセージ チーズ	米・かたくり粉・ごま油・ごま 油・砂糖・じゃがいも・小麦粉 油・マヨネーズ	だいこん・にんじん・にら・長ねぎ キャベツ・きゅうり・コーン キウイフルーツ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	448 22.4 19.6 1.5
10 日	ごはん コンソメスープ コンコロッケ なっばりの和え パナナ	牛乳 ビスケットスコーン	牛肉・豚肉・のり・牛乳 ヨーグルト	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 油・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	えのきたけ・コーン・きぬさや・たまねぎ チンゲン菜・もやし・にんじん・バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	455 12.4 13 1.6
11 月	ハヤシライス やさしいきのこスープ とりやさしいまヨ和え かき水なゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛肉・鶏肉・牛乳 鶏肉ソーセージ	米・油・小麦粉・マヨネーズ ごま・砂糖 ゼリーの素・米 ホットケーキミックス グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム・キャベツ しめじ・えのきたけ・にんじん・セロリ レタス・きゅうり・トマト	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	516 20.4 24 2.4
12 火	食パン・ジャム コンクリュームスープ チキンピカタ 彩りポテサラ オレンジ	牛乳 鉄砲焼き	牛乳・鶏肉・卵 チーズ・かつお節 のり	食パン・ブルーベリージャム 食塩不使用バター・小麦粉・油 じゃがいも・マヨネーズ・ごま 米	ごま・たまねぎ・にんじん クリームコーン缶・キャベツ・きゅうり トマト・オレンジ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	413 18.2 16.7 1.7
13 水	ごはん おくすかけ(郷土料理) さけてり焼き かぼちゃいとこ煮 なし	牛乳 甘食	油揚げ・さけ あずき・牛乳・卵	米・さといも・豆・かたくり粉 さといも・砂糖・小麦粉・三温糖	にんじん・乾しいたけ・いんげん・なす かぼちゃ・なし	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	452 21.1 8.6 1.3
14 木	さっぱりそうめん ジュース コマ塩チキン フルーツゼリー	牛乳 おやつチャーハン	卵・鶏肉 鶏肉・あおのり	そうめん・ごま油・小麦粉 かたくり粉・ごま 小麦粉・ゼリーの素・米・油	きゅうり・みょうが・だいこん 軟弱野菜と果実グレート・たまねぎ 洋なし缶・あんず缶・にんじん・ピーマン	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	539 19.1 15.8 1.9
15 金	麦めし すいとん汁 たらんちの味噌焼き さつま芋の甘煮 りんご	牛乳 あんこパン	木綿豆腐・たら んち・あおのり・牛乳・こしあん	米・押麦・小麦粉・さといも・油 マヨネーズ・さつまいも・砂糖 食パン・食塩不使用バター	ごぼう・にんじん・だいこん・りんご	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	492 18.5 11 1.1
16 土	エビクリームライス やさしいいりたまご 豚しゃぶと和え物 フルーツカクテル	牛乳 おやつ焼きそば	鶏肉・むきえび 鶏肉・牛乳 あおのり	米・油・砂糖・ごま油 煮し中華めん	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム かぼちゃ・はくさい・だいこん ブロッコリー・長ねぎ・しょうが・キャベツ レタス・みかん缶・白梅豆・あんず缶 ピーマン	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	449 17.2 13 2
17 日	ごはん コンソメスープ ハワイアンポークソテー マカロニおすサラダ キウイフルーツ	牛乳 エビパン	鶏肉・牛乳 むきえび	米・油・さつまいも・マカロニ マヨネーズ・食パン・かたくり粉	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ パイン缶・たまねぎ・キャベツ むきえだまめ・キウイフルーツ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	482 18.3 17.7 1.3
18 月	ごはん ごも汁 あじ南蛮漬 アズミと炒め パナナ	牛乳 ケーキサレ	かまぼこ・卵・あじ 淡色缶め・牛乳・調整豆乳 ツナ缶	米・かたくり粉・砂糖 ごま油・油・ホットケーキミックス	えのきたけ・みずな・だいこん・たまねぎ にんじん・みょうが・きゅうり・なす ピーマン・赤ピーマン・バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	439 19.9 10.4 1.5
19 火	生煮焼き肉 具だくさんみそ汁 おひもれん煮 ピーチゼリー	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	鶏肉・木綿豆腐 淡色缶め・ホイップクリーム 牛乳	米・油・さつまいも・砂糖 ゼリーの素 ホットケーキミックス・イチゴジャム	オクラ・たまねぎ・なす・ピーマン しょうが・ごま・えのきたけ・コーン むきえだまめ・にんじん・干しひじき レモン	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	517 17.3 12.3 1
20 水	スナゲティミートソース やさしいたっぷりスープ えびおろしサラダ はちみつゼリー	牛乳 たこやきおにぎり	牛肉・むきえび・牛乳・たこ かつお節・あおのり	スナゲティ・砂糖・ゼリー・米 マヨネーズ・揚げ玉	たまねぎ・にんじん・トマト缶・キャベツ かぼちゃ・スナップえんどう・えのきたけ 長ねぎ・きゅうり・コーン・だいこん ぶどう缶	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	500 20.3 11.6 1.5
21 木	ごはん よしの汁 さわら西京焼き マカロニサラダ	牛乳 ポテトフライ	油揚げ・さわら 淡色缶め・ローズハム・牛乳	米・さといも・かたくり粉・砂糖 じゃがいも・油 マカロニ・マヨネーズ	とうがん・にんじん・乾しいたけ・長ねぎ むきえだまめ・黄ピーマン・きゅうり オレンジ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	464 20.9 16.9 1.2
22 金	バターライス 誕生会 ジュース ピザカットとかパーク はるさめサラダ すいか	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	鶏肉・いか・木綿豆腐・卵 カニ風味かまぼこ・牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 かたくり粉・砂糖・油 香煎・マヨネーズ フレンチドレッシング	たまねぎ・コーン 軟弱野菜と果実ピーチ・しょうが キャベツ・むきえだまめ・トマト・すいか	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	491 22.7 15.2 1
23 土	ごはん 具だくさんみそ汁 かじきピザ焼き こしあん塩きんぴら バナナ	牛乳 みたらしいもち	木綿豆腐・淡色缶め めかじき・チーズ ベーコン・牛乳・のり	米・小麦粉・油・じゃがいも かたくり粉・砂糖	なす・ほうれんそう・乾しいたけ・長ねぎ トマト・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン 黄ピーマン・ごぼう・れんこん・にんじん いんげん・バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	416 21.1 11.9 1.4
24 日	ごはん 根菜みそスープ さわらタンダー焼き あおなバター炒め りんご	牛乳 アメリカンドッグ	絹ごし豆腐・淡色缶め さわか・ヨーグルト ローズハム・牛乳 ウィナーソーセージ	米・さつまいも・小麦粉・油 食塩不使用バター ホットケーキミックス	にんじん・だいこん・しめじ ほうれんそう・キャベツ・コーン・りんご	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	449 21.4 15.8 1.1
25 月	ごはん すまし汁 ヨーグルト焼 パプリカ塩焼市マリネ キウイフルーツ	牛乳 プリンアラモード	鶏肉・ヨーグルト・ツナ缶 鶏肉・牛乳・ホイップクリーム	米・オリーブ油・かたくり粉・小麦粉 プリン・素	アスパラガス・キャベツ・にんじん 赤ピーマン・黄ピーマン・たまねぎ レタス・キウイフルーツ・みかん缶 さくらんぼ缶	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	475 18.3 18 1
26 火	ロールパン・ジャム コーンポタージュ さけフライタルタル もやしサラダ りんご	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	調整豆乳・さけ 海苔・カニ風味かまぼこ 牛乳・鶏肉 ウィナーソーセージ	ロールパン・いちごジャム・小麦粉 パン粉・油・マヨネーズ・砂糖 ごま油・ごま・米	コーン・レモン・たまねぎ・きゅうり もやし・にんじん・りんご	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	483 21.8 16.5 2
27 水	カレーライス コンソメスープ やさしいフルーツサラダ メロンゼリー	牛乳 おやつ焼きうどん	鶏肉・ホイップクリーム 牛乳・鶏肉ソーセージ	米・じゃがいも・オリーブ油 マヨネーズ・ゼリーの素 うどん・油	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご ブロッコリー・スナップえんどう・コーン きゅうり・みかん缶・りんご缶・ピーマン	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	518 16.4 17.2 1.8
28 木	冷やしゅういか えびしゅういか もちきん	牛乳 こんじゅう	卵・ローズハム・たら んち・木綿豆腐・むきえび・牛乳 鶏肉・油揚げ・かつお節	ラーメン・砂糖・ごま油・ごま 油・さといも・しょうまいの皮 杏仁豆腐	きゅうり・もやし 軟弱野菜と果実デザート・たまねぎ しょうが・白梅豆・黄梅豆・さくらんぼ缶	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	559 24.3 21.7 2.1
29 金	ごはん たまごスープ やき肉 チョコレキサラダ バナナ	牛乳 サモサ	わかめ・ローズハム・卵 牛肉・淡色缶め 木綿豆腐・のり・牛乳	米・香煎・ごま油・砂糖・かたくり粉 ごま・じゃがいも はるまきの皮・油	コーン・長ねぎ・たまねぎ・レタス きゅうり・トマト・レモン・バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	447 20.7 14 0.8
30 土	ごはん みそ汁 うすうす鍋入りハンバーグ こやうどうふ煮 キウイフルーツ	牛乳 ジャーマンポテトケーキ	淡色缶め・牛肉・鶏肉・牛乳 卵・うすうす鍋水・高野豆腐 油揚げ・調整豆乳・ベーコン	米・パン粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・じゃがいも 食塩不使用バター	カリフラワー・なばな・たまねぎ にんじん・乾しいたけ・いんげん キウイフルーツ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	470 19.4 17.6 1.4
31 日	ごはん みそ汁 はだしそば揚げ なっばろし和え パナナ	牛乳 ワインナーまん	わかめ・淡色缶め 鶏肉・卵・あおのり・牛乳 ウィナーソーセージ	米・かたくり粉・小麦粉 砂糖・油	かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ スナップえんどう・コーン・だいこん バナナ	1膳 1kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	445 20.9 11.5 1.3

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 478kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューを変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

