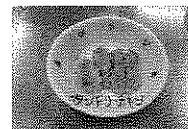
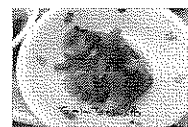


食育だより



暑い日が続き、水遊びやプールが楽しい季節になりました。
この時期に注意したいのが熱中症です。湿度の高い室内でも起こります。のどが渇く前にこまめな水分・塩分補給を心がけ、体調の変化に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！



夏を元気に過ごすポイント

- 1, 規則正しい食事
 - ・1日3回の規則正しくバランスの良い食事を心がけましょう。
 - ・冷たいつるつる麺だけの食事にならないようにしましょう。
- 2, しっかり遊びましょう
 - ・外遊びの時は帽子と水分補給を忘れずに。
- 3, 十分に身体を休めましょう
 - ・睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにしましょう。

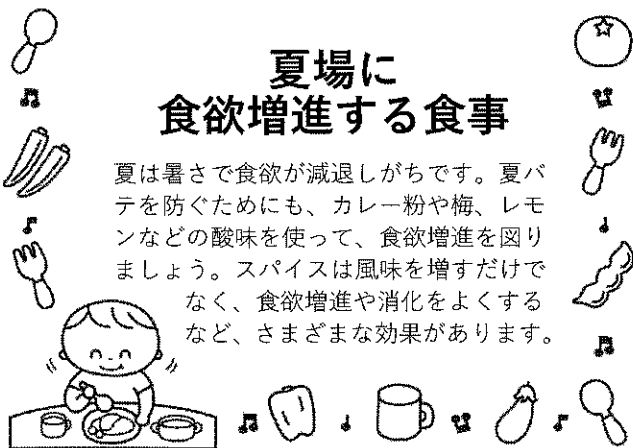
夏バテ予防の食事のポイント

- ◎食事は量より質を考えてバランスよく
→食欲がなくても主食、主菜、副菜のある食事を
- ◎冷たいものを食べ過ぎないように
→ジュースやアイスはほどほどにしましょう
- ◎旬の野菜は栄養がたっぷりです
→トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆など
- ◎ビタミンB1補給を忘れずに
→豚肉、うなぎ、大豆など
- ◎クエン酸の摂取は疲れの回復につながります
→酢、レモン、オレンジ、梅干しなど



夏場に 食欲増進する食事

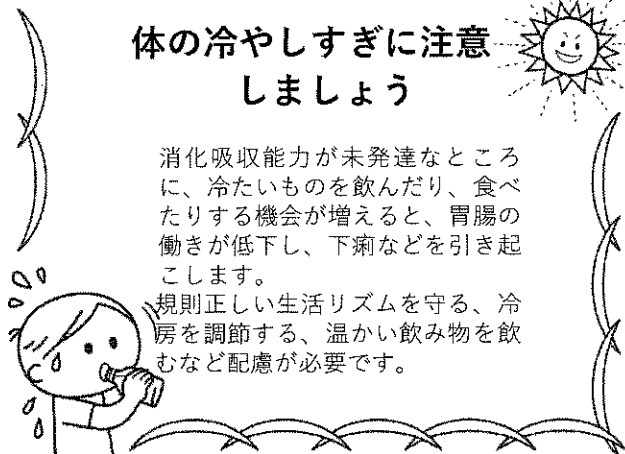
夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



体の冷やしすぎに注意 しましょう

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを飲んだり、食べたりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などを引き起こします。

規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。



8月 こんだてひょう



2024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：調子をととのえる	栄養量
1	木	ごはん みそ汁 さげのトマチー焼き ココロサラダ オレンジ	牛乳 パイナードーナツ	油揚げ・淡色卵みそ さげ・ミックステース 牛乳・絹ごし豆腐	米・さつまいも・オリーブ油 マヨネーズ・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	スナックエンドウ・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・にんじん むぎえだまめ・オレノジツ・パン缶	147kcal たんぱく質 21.5g 脂質 15.2g 食塩相当量 1.2g
2	金	あなかけ焼きそば わかめスープ フルーツ牛乳かん	牛乳 焼きおにぎり	鶏もも・むぎえび かつわかめ・本絹豆腐・牛乳 卵黄・チーズ・糸かつお	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・ごま・米	ほくさい・チンゲン菜・にんじん かぼちゃ・長ねぎ・白揚げ・真味酢	147kcal たんぱく質 44.3g 脂質 19.6g 食塩相当量 11.9g
3	土	ハヤシライス カラフルスープ フルーツゼリー	牛乳 おこのみドーナツ	牛もも ウインナーソーセージ・牛乳 あおのり・さくらえび	米・オリーブ油・小麦粉 クルゼリーの素 ホットケーキミックス・マヨネーズ 油	たまねぎ・エリンギ・なす・真ピーマン とうがん・トマト・コーン・むぎえだまめ パン缶・白揚げ・洋なし・キャベツ 長ねぎ	147kcal たんぱく質 44.0g 脂質 16.2g 食塩相当量 11.8g
4	日	ごはん みそ汁 かじきのごまかつ かぼちゃいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	油揚げ・淡色卵みそ かじき・牛乳 調整豆乳・ローズハム	米・小麦粉・パン粉・ごま油 さつまいも・マヨネーズ ホットケーキミックス	もやし・いんげん・かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・干しぶどう・キウイフルーツ コーン	147kcal たんぱく質 48.3g 脂質 22.1g 食塩相当量 17.1g
5	月	ガバオな鯛子丼 野菜たっぷりみそ汁 そらいろゼリー	牛乳 おやつボリタン	鶏もも・ふねぶけエッグ 淡色卵みそ・牛乳 ウインナーソーセージ パルメザンチーズ	米・砂糖・カットゼリー 杏仁豆腐・スパゲティ 食塩不使用バター	たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン 真ピーマン・ズッキーニ・なす・かぼちゃ アスパラガス・みょうろ	147kcal たんぱく質 42.8g 脂質 16.7g 食塩相当量 10.5g
6	火	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 とうがんのサラダ パナナ	牛乳 じゃがボール	鶏もも・むぎえび かじき・牛乳・おから	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 マヨネーズ・じゃがいも・油	チンゲン菜・もやし・しょうが・長ねぎ にんじん・とうがん・きゅうり・パナナ	147kcal たんぱく質 46.2g 脂質 18.1g 食塩相当量 11.1g
7	水	サラダみぞれうどん まめびよココア味 たらのオクラ煮 すいか	牛乳 おやつピラフ	しらす干し・鶏糸粥 まめびよココア味・たら 牛乳・カニ風味かまぼこ	うどん・砂糖・米 食塩不使用バター	トマト・きゅうり・だいこん・オクラ すいか・たまねぎ・にんじん・ピーマン	147kcal たんぱく質 44.9g 脂質 21.6g 食塩相当量 10.7g
8	木	たけのこ焼きチャーハン きのこスープ ヨーグルトチーズ メロン	牛乳 ケークサレ	たけのこ・糸かつお・鶏もも・牛乳 調整豆乳・ツナ缶	米・揚げ玉・油・かたくり粉・小麦粉 砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ・長ねぎ・鶏ひき生肉 チンゲン菜・エリンギ・えのきだけ マッシュルーム・コーン・しょうが・メロン	147kcal たんぱく質 47.7g 脂質 20.8g 食塩相当量 15.6g
9	金	コッパパン・ジャム ジュース てりやきハンバーグ ポテトサラダ オレンジ	牛乳 こぶつにおにぎり	豚ひき・牛ひき・牛乳・ローズハム 昆布つくだ菜	コッパパン・マーガリン パン粉・油・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・米・ごま	飲む薬味と薬味デザート・たまねぎ きゅうり・にんじん・オレノジ	147kcal たんぱく質 47.1g 脂質 18.3g 食塩相当量 1.3g
10	土	ごはん みそ汁 すばら焼き焼 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 かほちゃケーキ	淡色卵みそ・鶏もも カニ風味かまぼこ・牛乳	米・砂糖・油・かたくり粉・香辛料 マヨネーズ・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	なす・たまねぎ・にんじん・長ねぎ キャベツ・むぎえだまめ・トマト キウイフルーツ・かぼちゃ	147kcal たんぱく質 47.6g 脂質 17.9g 食塩相当量 1.5g
11	日	キーマカレー やさいたっぷりスープ かき水なゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	牛ひき・豚ひき・牛乳 ウインナーソーセージ	米・油・クルゼリーの素 水みつ ホットケーキミックス	たまねぎ・コーン・キャベツ・かぼちゃ スナックエンドウ・えのきだけ・長ねぎ	147kcal たんぱく質 49.4g 脂質 19.7g 食塩相当量 17.1g
12	月	ごはん 中華スープ エビと豆腐のチリソース パンパンサラダ パナナ	牛乳 おやつ焼きそば	むぎえび・本絹豆腐・鶏ささみ 鶏もも・牛乳・卵みそ あおのり	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・かりこま 蒸し中華めん	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 パナナ・ピーマン	147kcal たんぱく質 45.2g 脂質 20.9g 食塩相当量 11.4g
13	火	ごはん 盆汁（郷土料理） さげのてり焼き かぼちゃ煮物 りんご	牛乳 カレー風味パン	鶏ひき・油揚げ・さげ たけのこ・牛乳・ミックステース ウインナーソーセージ	鶏ひき・油揚げ・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	なす・いんげん・みょうろ・かぼちゃ とうがん・りんご	147kcal たんぱく質 44.6g 脂質 20.9g 食塩相当量 11.8g
14	水	さっぱりそうめん お野菜天 カクテルゼリー	牛乳 おやつチャーハン	鶏ささみ・牛乳・豚ひき・あおのり	そうめん・てんぷら粉 カクテルゼリー・米・油	きゅうり・みょうろ・だいこん・なす かぼちゃ・たまねぎ・コーン・にんじん ピーマン	147kcal たんぱく質 42.3g 脂質 18.2g 食塩相当量 1.2g
15	木	ごはん すいとん汁 たろふステキ 大学芋 なし	牛乳 甘食	本絹豆腐・牛乳・卵	米・小麦粉・さといも・かたくり粉 油・砂糖・さつまいも・水あめ ごま・三温糖	ごぼう・にんじん・だいこん・たまねぎ しめじ・いんげん・なし	147kcal たんぱく質 48.0g 脂質 15.1g 食塩相当量 9.7g
16	金	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 あつあげ炒め オレンジ	牛乳 黒糖わらもち	さば・淡色卵みそ 厚揚げ・牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま油・黒砂糖 かたくり粉	かぼちゃ・たまねぎ・いんげん・しょうが むぎえだまめ・にんじん・もやし オレンジ	147kcal たんぱく質 47.0g 脂質 19.2g 食塩相当量 15.1g
17	土	ごはん コンメスープ ハワイアンポークステーキ やさいサラダ パナナ	牛乳 キャベチーお好み焼き	豚肩ロース・牛乳 ミックステース・さくらえび あおのり	米・油・ごま・砂糖 マヨネーズ・小麦粉	ほうれんそう・えのきだけ・エリンギ パン缶・アスパラガス・きぬさや キャベツ・にんじん・コーン・パナナ	147kcal たんぱく質 47.2g 脂質 16.6g 食塩相当量 14.4g
18	日	ごはん みそ汁 とりのから揚げ 冷やっこ りんご	牛乳 おやつピーフン	鶏ささみ・鶏もも 絹ごし豆腐・糸かつお・牛乳 豚肩ロース	米・さつまいも・小麦粉・かたくり粉 揚げ玉・ピーン・パン粉 砂糖	キャベツ・にんじん・しょうが・長ねぎ みょうろ・りんご・たまねぎ・もやし・にら	147kcal たんぱく質 45.6g 脂質 18.1g 食塩相当量 1.2g
19	月	食パン・ジャム 食育の日 コーンポタージュ ピレカツ ラタトゥイユ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	調整豆乳・豚ひき・ベーコン 牛乳・豚ひき・糸かつお	真パン・いちじくジャム・小麦粉 パン粉・油・砂糖・うどん ごま油	コーン・なす・たまねぎ・ズッキーニ キウイフルーツ・キャベツ・にんじん ピーマン	147kcal たんぱく質 47.2g 脂質 21.9g 食塩相当量 1.4g
20	火	スパゲティミートソース なつめいスープ ぶどうゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	牛ひき・ウインナーソーセージ 牛乳・しらす干し	スパゲティ・砂糖 クルゼリーの素・米	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ズッキーニ・トマト・オクラ・ゆかり	147kcal たんぱく質 45.3g 脂質 16.1g 食塩相当量 11.2g
21	水	ごはん みそ汁 さげのオニオン焼き ささみ野菜和え パナナ	牛乳 まっちゃ蒸しパン	カットわかめ・油揚げ・淡色卵みそ さげ・鶏ささみ・牛乳 調整豆乳・つぶあん	米・じゃがいも・油・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・コーン・トマト・きゅうり 真ピーマン・パナナ	147kcal たんぱく質 49.9g 脂質 21.6g 食塩相当量 17.1g
22	木	シーフードカレー いろどりサラダ メロンゼリー	牛乳 ポテトフライ	シーフードミックス・ツナ缶 ホイップクリーム・牛乳	米・油・砂糖・メロンゼリーの素 フライトポテト	にんじん・たまねぎ・りんご・もやし ごま油・しめじ・真ピーマン 赤ピーマン	147kcal たんぱく質 43.4g 脂質 12.9g 食塩相当量 14.3g
23	金	カラフルピラフ ジュース ハンバーグ&エビフライ コーンスローサラダ すいか 誕生会	牛乳 クレープ（ブルーベリー）	鶏むね・牛ひき・豚ひき 豚肩ロース・牛乳 ローズハム	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ フランスクレープ	にんじん・たまねぎ・コーン むぎえだまめ・真ピーマン 飲む薬味と薬味グループ味・キャベツ きゅうり・すいか	147kcal たんぱく質 51.9g 脂質 22.4g 食塩相当量 18.9g
24	土	ごはん とん汁 あかうおの煮つけ とうふおろし和えサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナケーキ	鶏もも・油揚げ 淡色卵みそ・赤魚 絹ごし豆腐・牛乳・調整豆乳	米・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	なす・オクラ・みょうろ・しょうが アスパラガス・長ねぎ・だいこん キウイフルーツ・パナナ	147kcal たんぱく質 43.6g 脂質 21.2g 食塩相当量 1.2g
25	日	ごはん 豆乳スープ コロケ ナスのみそ炒め なし	牛乳 焼きセサミドーナツ	調整豆乳・牛ひき・豚ひき 淡色卵みそ・牛乳・本絹豆腐	米・油・じゃがいも・小麦粉・パン粉 砂糖・ホットケーキミックス ごま	かぼちゃ・チンゲン菜・えのきだけ たまねぎ・コーン・なす・ピーマン 赤ピーマン・なし	147kcal たんぱく質 44.4g 脂質 13.6g 食塩相当量 12.5g
26	月	ごはん みそ汁 ぶたのしょうが焼き かぼちゃ和風サラダ りんご	牛乳 きなこバナナ蒸しパン	油揚げ・淡色卵みそ ぶたのしょうが焼き かぼちゃ・和風サラダ りんご	米・砂糖・油・マヨネーズ ホットケーキミックス	なす・もやし・たまねぎ・しょうが かぼちゃ・しめじ・キャベツ・にんじん コーン・りんご・パナナ	147kcal たんぱく質 48.1g 脂質 17.4g 食塩相当量 17.1g
27	火	ごはん みそ汁 さげフライタルタル なすお浸し パナナ	牛乳 じゃが芋の洋風チヂミ	淡色卵みそ・さげ 油揚げ・糸かつお・牛乳 ミックステース	米・さつまいも・小麦粉・パン粉 マヨネーズ・砂糖 じゃがいも・油	ほうれんそう・えのきだけ・レモン たまねぎ・きゅうり・なす・もやし にんじん・パナナ	147kcal たんぱく質 46.4g 脂質 20.6g 食塩相当量 13.7g
28	水	ごはん すまし汁 はるさめちゅうかサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	たら・カットわかめ ローズハム・牛乳・ツナ缶	米・かたくり粉・砂糖・油 醤油・ごま油・ホットケーキミックス マヨネーズ	アスパラガス・しめじ・コーン・たまねぎ ピーマン・にんじん・たけのこ・きゅうり キウイフルーツ	147kcal たんぱく質 43.5g 脂質 20.7g 食塩相当量 11.2g
29	木	ごはん ちゅうかスープ やき肉 チョレギサラダ メロン	牛乳 米粉ブラウニー	牛ひき・淡色卵みそ 本絹豆腐・鶏もも・牛乳	米・ごま油・ごま・砂糖 かたくり粉・米粉・油・三温糖	だいこん・にんじん・にら・たまねぎ レタス・きゅうり・トマト・レモン・メロン	147kcal たんぱく質 51.0g 脂質 15.7g 食塩相当量 25.3g
30	金	冷やしちゅうか どうぶのにんじや揚げ フルーツ杏仁	牛乳 しゃげわかめおにぎり	鶏糸粥・ローズハム・本絹豆腐 ツナ缶・牛乳・さげ 炊き込みめし	ラーメン・砂糖・ごま油・ごま かたくり粉・杏仁豆腐・米	きゅうり・もやし・にんじん・コーン 真ねぎ・あんずゆ・パン缶 さくらんぼ	147kcal たんぱく質 45.6g 脂質 20.6g 食塩相当量 12.2g
31	土	ごはん すまし汁 さわらのミソノ儀カツレツ トマトおろし和え	牛乳 プリン	さわら パルメザンチーズ・ツナ缶・牛乳 ホイップクリーム	米・竜眼・かたくり粉・パン粉・油 プリンミックスU・カラメルシロップ	チンゲン菜・にんじん・トマト・きゅうり コーン・むぎえだまめ・だいこん・パナナ さくらんぼ	147kcal たんぱく質 47.6g 脂質 19.6g 食塩相当量 13.7g

1か月の平均栄養量（おやつ含む）	エネルギー 463kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.3g 食塩相当量 1.4g
1か月の目標量（おやつ含む）	エネルギー 425kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.8g 食塩相当量 1.3g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいませようお願いします。

