



7月の献立



令和5年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1土	豚ひき肉と野菜のうどん・バナナ	うどん	小松菜・もやし・白菜・ねぎ・人参・豚肉	せんべい・牛乳	バナナクリームパン・牛乳
2日					
3月	きのこたっぷりカレー・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	しめじ・えのき・じゃが芋・玉葱・人参・豚肉	マリービスケット・牛乳	トウモロコシ・麦茶
4火	具だくさん味噌ラーメン・大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・玉葱・豚肉・薩摩芋	プチ・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
5水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	玉葱・人参・豚肉・白滝・胡瓜・大根	歌舞伎揚げ・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
6木	鯛のしょうが煮・スパゲティーサラダ・味噌汁	ごはん	鯛・胡瓜・人参・白菜・法蓮草・豆腐	リッツ・牛乳	お米ケーキ・牛乳
7金	星のコロッケ・ブロッコリー・トマト・チーズ・そうめん汁	わかめごはん	じゃが芋・オクラ・玉葱・人参・鶏肉・わかめ	クッキー・牛乳	カラフルゼリー・せんべい
8土	おにぎり(わかめ・鮭)・バナナ・豚汁	おにぎり	白菜・大根・人参・しめじ・こねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
9日					
10月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・大根・白菜・人参・じゃが芋	塩せんべい・牛乳	ホットケーキ・牛乳
11火	メンチカツ・千切りキャベツ・ごちそうスープ・牛乳	ピーナツパン	豚肉・玉葱・トマト・キャベツ・人参・じゃが芋	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
12水	焼売・ひじきとマカロニサラダ・野菜の中華スープ	ふりかけごはん	豚肉・ひじき・胡瓜・人参・もやし・にら	マリービスケット・牛乳	スイートポテト・牛乳
13木	鮭のチーズマヨ焼き・もやしサラダ・具だくさん汁	ごはん	鮭・もやし・胡瓜・人参・大根・白菜	昆布・牛乳	芋かりんとう・牛乳
14金	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・白菜・春雨・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ソファール・せんべい
15土	ミートソーススパゲティー・バナナ・野菜スープ	スパゲティー	豚肉・玉葱・キャベツ・もやし・人参・水菜	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
16日					
17月					
18火	けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	大根・人参・薩摩芋・豚肉・ねぎ・蒟蒻	プチ・牛乳	しらすトースト・牛乳
19水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	豚肉・玉葱・人参・胡瓜・カニカマ・豆腐	歌舞伎揚げ・牛乳	ゼリー・せんべい
20木	竹輪の磯部揚げ・彩和え・味噌汁	なめし	竹輪・キャベツ・カニカマ・みかん・白菜・豆腐	リッツ・牛乳	ラスク・牛乳
21金	具だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・コンソメスープ	ゴマ塩ご飯	卵・玉葱・人参・胡瓜・もやし・豚肉	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
22土	冷やしたぬきうどん・バナナ	うどん	胡瓜・蒲鉾・のり・鷹節・トマト・バナナ	せんべい・牛乳	苺クリームパン・牛乳
23日					
24月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	玉葱・じゃが芋・人参・豚肉・キャベツ・ハム	塩せんべい・牛乳	プリン・せんべい
25火	ホットドッグ・フライドポテト・夏野菜スープ・牛乳	コッペパン	ウインナー・じゃが芋・南瓜・トマト・ズッキーニ・ベーコン	ゴマスティック・牛乳	アイス・せんべい
26水	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	白菜・人参・海老・豚肉・法蓮草・豆腐	マリービスケット・牛乳	デニッシュパン・牛乳
27木	アジフライ・ブロッコリー・トマト・のっぺい汁	のりごはん	鯛・大根・人参・厚揚げ・ねぎ・法蓮草	するめ・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
28金	チキンの塩こうじ焼き・ゴボウサラダ・野菜の中華スープ	ごはん	鶏肉・牛蒡・人参・ハム・コーン・キャベツ	たべっこ動物・牛乳	フルーチェ・せんべい
29土	中華風うどん・バナナ	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・豚肉・にら	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
30日					
31月	夏野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・玉葱・人参・ピーマン・ナス・豚肉	プチ・牛乳	今川焼き・麦茶

夏の水分補給



今年の夏も、例年通り暑くなりそうですね。

暑い夏には、特に水分補給が大切になります。子供たちは、遊びに夢中で汗をたくさんかいているのに、うまく水分をとれない時もあります。成人男性で、体重の60%が水分というお話は聞いたことがあると思いますが、子どもは体重の70%が水分で、赤ちゃんは80%もあります。

体の中の水分は、生命を維持するのに不可欠です。だからこそ、脱水症状にならないようこまめに水分補給を行いましょう。ただし、甘い飲み物には糖分がたくさん含まれています。糖質の1日量は1~2歳児で、5g以下、3~5歳児で10g以下です。例えば、スポーツドリンクだと、100ml(ペットボトルの1/5量)で5~7gもあります。水分補給は麦茶か水にしましょう。天然果汁のジュースや飲むヨーグルトなども、砂糖を多く含んでいて100mlに12gも入っているものもあります。食品の成分表の炭水化物の量が、糖質を表しているの、参考にしてください。

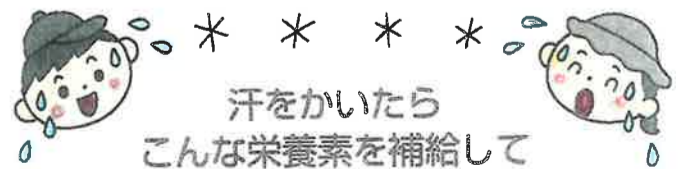
1回の水分補給量は、50~150ml程度飲めるといいですね。起床時や帰宅後、入浴後、寝る前など、少量でも飲むように心がけましょう。

糖質の摂りすぎは、夏バテを招きますので、ビタミンB1を多く含む豚肉や豆腐、枝豆などを食べると糖の代謝を助けてくれます。夏を元気に乗り切りましょう！

3歳未満児
3歳以上児

エネルギー	タンパク質
458kcal	15.4g
672kcal	22.4g

都合により、献立が変更になる場合があります。



汗をかいたら こんな栄養素を補給して

トマトやなす、ピーマン、きゅうりなどの夏野菜には、ビタミン類や、汗で失われやすいカリウムなどのミネラルといった、体の調子を整える栄養素と水分が多く含まれています。また、レモンなどのかんきつ類や梅干しにはクエン酸が含まれ、疲れた体を元気にする効果が！汗をかきやすい夏はこまめに水分補給をすると同時に、1日3回の食事をしっかりとり、熱中症予防につなげましょう。

