



7月よていこんだてひょう



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	金	おせんべい 麦茶	鶏の五目炒め煮 かぼちゃサラダ オレンジ	マカロニの安倍川 牛乳	鶏肉 ハム さつま揚げ きな粉 牛乳	米 じゃがいも 油 マカロニ 砂糖 マヨネーズ	ピーマン 玉ねぎ 人参 かぼちゃ きゅうり オレンジ
4	月	クッキー 牛乳	夏野菜カレー かみかみサラダ バナナ	ゼリー おせんべい	豚肉 さきいか	米 油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン 大根 きゅうり セロリ バナナ
5	火	バナナ	鮭の梅味噌焼き のり酢和え わかしのわかとろスープ	かぼちゃドーナツ 牛乳	鮭 味噌 かまぼこ 卵 のり 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	梅干し きゃべつ 人参 きゅうり オクラ なす 玉ねぎ かぼちゃ
6	水	おせんべい 麦茶	チンジャオロースー ラーメンスープ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 中華麺 食パン マーガリン ジャム	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン しめじ 玉ねぎ にんにく もやし きゃべつ ニろ コーン オレンジ
7	木	ビスコ 牛乳	星のコロケ 春雨サラダ そうめん汁	キラキラポンチ	ハム かまぼこ 牛乳 豚肉	米 じゃがいも 春雨 そうめん 砂糖 小麦粉 パン粉	きゃべつ きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ みかん 黄桃
8	金	ヨーグルト	茎わかめの煮物 ハムサラダ バナナ	おせんべい 乳酸飲料	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ ハム 乳酸飲料	米 こんにゃく 油 砂糖	人参 しいたけ きゃべつ きゅうり バナナ
11	月	おせんべい 麦茶	肉団子汁 まぜっこサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 かつお節 じゃこ 牛乳	米 片栗粉 ごま 油 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 しめじ きゃべつ きゅうり バナナ
12	火	ヨーグルト	鶏のから揚げレモンソース ピーマンのツナ和え 豆腐の味噌汁	ふわじゃがおやき 牛乳	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 味噌 チーズ ハム 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	ピーマン 人参 もやし 玉ねぎ 小松菜
13	水	クッキー 牛乳	カレー肉じゃが コーンサラダ オレンジ	チーズ 果汁	豚肉 チーズ	米 じゃがいも しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース きゃべつ きゅうり オレンジ
14	木	バナナ	チーズハンバーグ ナムル 夏野菜のミネストローネ	オレンジケーキ 牛乳	豚肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン	米 パン粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも ホットケーキミックス	玉ねぎ きゅうり 人参 きゃべつ もやし コーン ズッキーニ なす トマト
15	金	ビスコ 牛乳	焼魚 かぼちゃの甘煮 星の子スープ	五平もち 麦茶	ほっけ 味噌	米 砂糖 ふ ごま	かぼちゃ オクラ 玉ねぎ えのき
19	火	クッキー 牛乳	夏野菜入りドライカレー ワンタンスープ オレンジ	枝豆 果汁	豚肉 わかめ 枝豆	米 油 ワンタン	玉ねぎ なす トマト ズッキーニ 人参 チンゲン菜 オレンジ
20	水	ヨーグルト	鉄火みそ うどん汁 バナナ	カルシウムトースト 牛乳	豚肉 昆布 味噌 鶏肉 じゃこ 牛乳 チーズ 青のり	米 砂糖 油 うどん 食パン マーガリン	人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ 小松菜 ピーマン バナナ
21	木	バナナ	魚のレモン風味 甘酢和え 夏野菜の豚汁	フローズン ヨーグルト	まんだい ハム 豚肉 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	きゅうり きゃべつ セロリ 人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん
22	金	ビスコ 牛乳	タンドライチキン 野菜とコーンのサラダ ABCスープ	すいか	鶏肉 ヨーグルト ちくわ かつお節 ベーコン	米 砂糖 油 マカロニ	玉ねぎ しょうが 人参 にんにく きゃべつ きゅうり トマト すいか
25	月	おせんべい 麦茶	マーポーナス バンバンジー すいか	もちもちチーズおやき 牛乳	豚肉 味噌 鶏ささ身 チーズ ハム 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま 小麦粉 白玉粉	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ もやし きゅうり すいか
26	火	バナナ	鮭のごまみそ焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁	ヨーグルト おせんべい	鮭 味噌 ちくわ 油揚げ かまぼこ ヨーグルト	米 砂糖 ごま 油	しょうが 小松菜 切り干し大根 人参 えのき 玉ねぎ
27	水	ヨーグルト	シーチキン五目煮 チーズサラダ バナナ	ボンデケージョ 牛乳	ツナ ちくわ 豆腐 凍り豆腐 チーズ スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 白玉粉 米粉	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース きゃべつ きゅうり バナナ
28	木	クッキー 牛乳	三色揚げ煮 かりこりきゅうり なめこ汁	カルピスポンチ	鶏肉 味噌 豆腐 牛乳 乳酸飲料	米 片栗粉 油	ピーマン 人参 かぼちゃ きゅうり なめこ 玉ねぎ 小松菜 バナナ みかん
29	金	ビスコ 牛乳	冷やし中華 しゃぶしゃぶサラダ すいか	アイスクリーム	ハム ツナ わかめ 豚肉	中華麺 砂糖 ごま油 ごま	もやし きゅうり 人参 トマト コーン レタス しょうが すいか

※ 献立は、都合により変更する場合があります。

栄養価 (3歳未満児1日平均)	エネルギー 497 Kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 15.3 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和4年 6月28日
阿智村保育園 栄養士



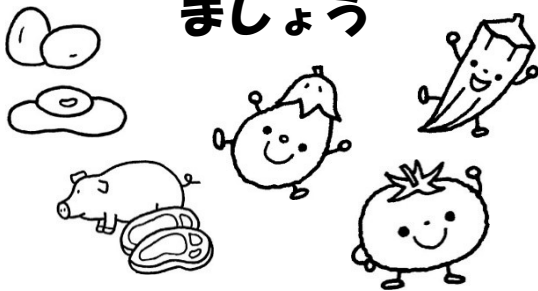
暑い季節になると、高温多湿の環境に体がなかなか対応できないことにより、食欲低下など、夏バテの症状が現れます。暑い夏を乗り切るには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。食事の工夫で体調をコントロールできると、元気に楽しい夏を過ごせます。

夏バテに注意しましょう



夏バテとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏バテを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養素のバランスのとれた食事を取り、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。

めん類は具たくさんにし ましょう

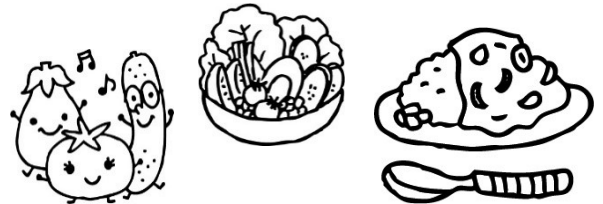


暑くなると、のどごしの良いめん類に偏りがちになってしまいます。

めん類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが不足して、夏バテの原因になります。

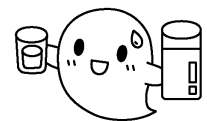
めんに野菜やハム、卵などを加えると、栄養素のバランスがととのいます。

食欲がわかない時の ひと工夫



食欲がわかない時は香辛料や柑橘類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、酢の物・ピクルスなどはいかがですか？ピクルスなどは子どもはうす味にし、大人はこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。

水分補給は少しずつ・こまめに



暑い日は知らず知らずのうちに汗をかき、体の水分が失われていきます。軽い脱水症状の時は、のどのかかわきを感じません。熱中症予防のためにも、のどがかわく前から少しずつこまめに水分を補給しましょう。普段は塩分や糖分量を含まない水や麦茶にします。