



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	カや熱となる食品	体の調子を整える食品
3	月	クッキー 牛乳	夏野菜カレー 野菜とコーンのサラダ オレンジ	ゼリー おせんべい	豚肉 ちくわ かつお節	米 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ピーマン きゃべつ きゅうり トマト コーン オレンジ
4	火	おせんべい 麦茶	チンジャオロースー ピーフンスープ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ピーファン ホットケーキミックス	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン しめじ 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 バナナ
5	水	バナナ	鮭の梅味噌焼き ハムサラダ 五目スープ	かぼちゃドーナツ 牛乳	鮭 味噌 ハム 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	きゃべつ きゅうり 人参 しいたけ 玉ねぎ 大根 長ねぎ かぼちゃ
6	木	ビスコ 牛乳	鶏のから揚げレモンソース ピーマンのツナ和え なめこ汁	おせんべい 乳酸飲料	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	ピーマン 人参 もやし なめこ 玉ねぎ 長ねぎ
7	金	ヨーグルト	星型ハンバーグ かぼちゃサラダ そうめん汁	キラキラポンチ	豚肉 ハム かまぼこ 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 そうめん	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり オクラ 人参 みかん パイン
10	月	おせんべい 麦茶	すき焼き丼 じゃこの和風サラダ オレンジ	ピザトースト 牛乳	豚肉 豆腐 ハム かつお節 じゃこ チーズ 牛乳	米 しらたき 砂糖 油 食パン マーガリン	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 トマト きゅうり きゃべつ コーン オレンジ ピーマン
11	火	ヨーグルト	酢豚 中華スープ バナナ	マカロニの安倍川 牛乳	豚肉 豆腐 カニカマ きな粉 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 マカロニ	ピーマン 人参 玉ねぎ 人参 チンゲン菜
12	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 きゃべつ グリーンピース きゅうり コーン オレンジ
13	木	バナナ	豆腐入りミートローフ 磯香和え じゃがいもの味噌汁	フルーツパン 牛乳	豚肉 豆腐 卵 スキムミルク じゃこのり かつお節 わかめ 味噌 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも ロールパン ホイップクリーム	玉ねぎ きゃべつ もやし 人参 みかん 黄桃
14	金	ビスコ 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 和風サラダ ワンタンスープ	パパロア おせんべい	鮭 味噌 チーズ わかめ 豚肉 牛乳	米 バター 砂糖 油 ワンタン	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ きゃべつ きゅうり チンゲン菜
18	火	クッキー 牛乳	夏野菜ドライカレー コンソメスープ バナナ	枝豆 果汁	豚肉 ベーコン 枝豆	米 油	玉ねぎ なす トマト ズッキーニ 人参 チンゲン菜 しめじ コーン バナナ
19	水	ビスコ 牛乳	魚のレモン風味 甘酢和え 夏野菜の豚汁	フルーツの ヨーグルト和え	まんだい ハム 豚肉 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 生クリーム	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 バナナ みかん 黄桃
20	木	ヨーグルト	鉄火みそ うどん汁 オレンジ	ふわじゃがおやき 牛乳	豚肉 昆布 味噌 鶏肉 チーズ ハム 牛乳	米 油 砂糖 うどん 片栗粉 じゃがいも	人参 かぼちゃ 玉ねぎ なす ピーマン 小松菜 オレンジ
21	金	バナナ	タンドリーチキン チーズサラダ 夏野菜のミネストローネ	フローズン ヨーグルト	鶏肉 チーズ ヨーグルト ベーコン	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 ズッキーニ なす トマト
24	月	クッキー 牛乳	マーボーナス バンバンジー オレンジ	プリン おせんべい	豚肉 味噌 鶏ささ身 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 ごま	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 オレンジ
25	火	おせんべい 麦茶	ひじきハンバーグ ツナサラダ 心の味噌汁	カルピスポンチ	豚肉 卵 牛乳 ひじき ツナ わかめ 味噌 牛乳 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 心	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 えのき 小松菜 バナナ みかん
26	水	ヨーグルト	鮭のマリネ ウインナーのスープ バナナ	バナナの スティックケーキ 牛乳	鮭 ウインナー 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	ブロッコリー パプリカ 玉ねぎ 人参 きゃべつ バナナ
27	木	ビスコ 牛乳	鶏の五目炒め煮 春雨サラダ オレンジ	五平もち 麦茶	鶏肉 さつま揚げ ハム 味噌	米 じゃがいも 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ
28	金	おせんべい 牛乳	レバーのごま味噌和え もやしのツナ和え 星の子スープ	すいか	豚レバー 味噌 ツナ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 心	しょうが もやし きゃべつ きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ えのき すいか
31	月	クッキー 牛乳	冷やし中華 シューマイ 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 シューマイの皮	もやし きゅうり トマト コーン 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 500 Kcal	たんぱく質 19.0g	脂質 15.7 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和5年 6月28日
阿智村保育園 栄養士



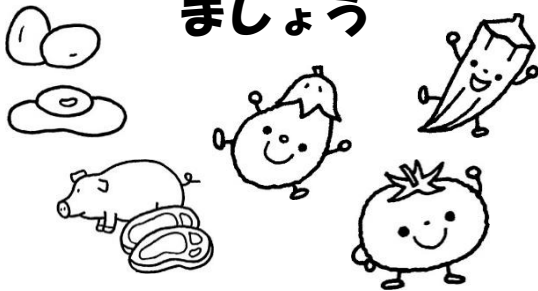
暑い季節になると、高温多湿の環境に体がなかなか対応できないことにより、食欲低下など、夏バテの症状が現れます。暑い夏を乗り切るには、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。食事の工夫で体調をコントロールできると、元気に楽しい夏を過ごせます。

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。普段は塩分や糖分を含まない水や麦茶にします。