



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
1	木	バナナ	豆腐入りミートローフ 甘酢和え オクラとなすのふわりスープ	カルシウムトースト 牛乳	豚肉 豆腐 卵 じゃこ スキムミルク ハム チーズ 青のり 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 食パン マーガリン	玉ねぎ グリンピース きゅうり きゃべつ セロリ オクラ なす
2	金	クッキー 牛乳	凍り豆腐の味噌煮 じゃこの和風サラダ オレンジ	ヨーグルト おせんべい	凍り豆腐 豚肉 味噌 さつま揚げ かつお節 じゃこ ヨーグルト	米 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 トマト たけのこ 大根 さやいんげん きゅうり コーン オレンジ
5	月	ビスコ 牛乳	夏野菜カレー 野菜とコーンのサラダ バナナ	パインゼリー 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 パナ
6	火	バナナ	鮭の照り焼き くずきりの和え物 もずくの味噌汁	ミニアメリカンドック 牛乳	鮭 油揚げ もずく 味噌 牛乳 ウインナー 卵	米 砂糖 くずきり 油 ホットケーキミックス	きゃべつ きゅうり 人参 小松菜
7	水	ヨーグルト	星のコロッケ さわやかサラダ そうめん汁	キラキラポンチ	豚肉 かまぼこ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 そうめん	きゃべつ きゅうり 人参 みかん オクラ 玉ねぎ 黄桃 パイン
8	木	おせんべい 麦茶	茎わかめの煮物 納豆和え オレンジ	ボンデケーショ 牛乳	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ 納豆 しらす干し わかめ 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 つきこん 油 砂糖 ごま 白玉粉 米粉	人参 しいたけ きゃべつ きゅうり オレンジ
9	金	クッキー 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ 星の子スープ	フルーツの ヨーグルト和え	鶏肉 味噌 ハム ヨーグルト	米 ごま 砂糖 マヨネーズ 卵 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり オクラ えのき バナナ みかん 黄桃
12	月	おせんべい 麦茶	肉団子汁 トマトと枝豆のココロサラダ オレンジ	フライドポテト 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 味噌 枝豆 牛乳	米 片栗粉 じゃがいも 油	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 しめじ トマト きゅうり きゃべつ コーン オレンジ
13	火	ヨーグルト	タンドリーチキン ピーマンのツナ和え 野菜スープ	おせんべい 乳酸飲料	鶏肉 ヨーグルト ツナ ウインナー 乳酸飲料	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油	玉ねぎ しょうが 人参 にんにく ピーマン もやし チンゲン菜
14	水	ビスコ 牛乳	鉄火なす ワントン汁 バナナ	チーズ 果汁	豚肉 味噌 油揚げ チーズ	米 油 砂糖 ごま ワントン	なす 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき 小松菜 バナナ
15	木	バナナ	チンジャオロースー かりこりきゅうり ビーフンスープ	もちもちチーズおやき 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ ハム	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 白玉粉 ビーフン 小麦粉	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン しめじ 玉ねぎ きゅうり きゃべつ 人参 チンゲン菜
16	金	クッキー 牛乳	鮭の梅しょう油漬け ハムサラダ 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 小麦粉 油 砂糖	梅干し きゃべつ きゅうり 人参 大根 玉ねぎ かぼちゃ なす さやいんげん
19	月	おせんべい 麦茶	マーボーナス 切り干し大根のサラダ バナナ	枝豆 果汁	豚肉 味噌 ハム ツナ 枝豆	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たけのこ 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン パナ
20	火	ビスコ 牛乳	鮭の梅味噌焼き かぼちゃの甘煮 豆腐のすまし汁	五平もち 麦茶	鮭 味噌 豆腐 わかめ	米 砂糖 ごま	梅干し かぼちゃ えのき 玉ねぎ 人参
21	水	クッキー 牛乳	三色揚げ煮 レモン酢和え コンソメスープ	カルピスポンチ	鶏肉 味噌 ベーコン 牛乳 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	ピーマン 人参 かぼちゃ きゃべつ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ コーン パナ みかん
26	月	ビスコ 牛乳	夏野菜入りドライカレー 切り干し大根のスープ バナナ	プリン おせんべい	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油	玉ねぎ なす トマト パナ ズッキーニ しめじ 玉ねぎ 切り干し大根 人参 小松菜
27	火	ヨーグルト	シーチキン五目煮 のり酢和え すいか	ピザトースト 牛乳	ツナ ちくわ 牛乳 凍り豆腐 かまぼこ のり ハム チーズ	米 じゃがいも 砂糖 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース きゃべつ きゅうり すいか ピーマン
28	水	バナナ	焼魚 酢の物 五目スープ	バームクーヘン 乳酸飲料	シルバー 味噌 わかめ ちくわ 鶏肉 乳酸飲料	米 砂糖	きゃべつ きゅうり みかん 人参 しいたけ 玉ねぎ 大根 小松菜
29	木	クッキー 牛乳	レバーのごま味噌和え チーズサラダ ABCスープ	すいか	豚レバー 味噌 チーズ ベーコン	米 片栗粉 油 砂糖 ごま マカロニ	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ すいか
30	金	おせんべい 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 516 Kcal	たんぱく質 18.7g	脂質 15.6 g	塩分 1.7 g
--------------------	-------------------	----------------	--------------	-------------



給食だより

令和3年 6月29日
阿智村保育園 栄養士



今の時期は、暑かったり、雨降りて気温が下がったり、体調を崩しやすいものです。また、たくさん汗をかくような日には、こまめな水分補給と日ごろからバランスの良い食生活が熱中症を防ぎます。

体に大切な水 ～体は「水なし」では生きていくことができないのです～



体全体の水分量の割合は、大人より子どもの方が多いたのですが、子どもの方が代謝が盛んなため、大人に比べて脱水症状が起こりやすく、水分補給は意識的にとることが必要です。

特に暑い季節は、体を冷やすために汗として、体内の水分が失われていくので、いつもよりも多く水分をとるようにしましょう。

＜体内の水のはたらき＞

栄養の吸収・
運搬

呼吸

体温の調節

食物の消化

体内の60～70%は水分です。体内の水分は体を正常に機能させるために、重要な役割を果たしています。

老廃物の排泄



★水分補給のポイント…「がぶ飲みしない」こと。
一度にたくさんの量をとるより、数回に分けて水やお茶で補給しましょう。



1日に必要な水分量の目安 ＜体重1kg当たりの必要な水分量＞

乳児	150ml
幼児	100ml
6歳～	90～100ml
10歳～	70～85ml
14歳～	50～60ml
成人	50ml
老人	40ml

体調不良は熱中症のもと

体調が悪いと体温を調節する能力も低下し、熱中症につながります。疲労・睡眠不足・発熱・風邪・下痢など、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。

また、熱中症にならないために、早寝・早起きや3食きちんと食べるなど、規則的な生活ができるように心がけましょう。特に、お休みの日は生活習慣が乱れやすく、次の日の体調不良につながります。お休みの日も、平日とかけ離れすぎない生活をおくれるといいですね。



年齢が小さいほど体重当たりの必要水分量が多くなります。

★1日に必要な水分量の目安

＝体重×体重1kg当たりの水分量

(例えば、5歳で19kgの幼児の場合は、

19kg×100mlで1900mlです。) 飲み物や食べ物から水分をとるようにしましょう。

7月に入るとプール遊びが始まります。体力の消耗が激しくなりますので、**朝食はしっかり食べて登園しましょう!!**



★朝食は、みんなで楽しくしっかりと★

子どもの食事は、ただ食べれば良いというものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。1日のスタートとなる朝食ですので、家族みんなで楽しくしっかりと食べたいものですね。

