



日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	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	火	おせんべい 麦茶	鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ 野菜スープ	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 491kcal タンパク質 17.4g 脂質 19.4g 塩分 1.7g	鶏肉 味噌 ハム チーズ きな粉 ウインナー 牛乳	米 ごま マカロニ マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参 チンゲン菜
2	水	ヨーグルト	肉野菜炒め オクラとなすのふわりスープ バナナ	メロンパン 牛乳	エネルギー 520kcal タンパク質 21.3g 脂質 15.8g 塩分 1.4g	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ロールパン 小麦粉 バター	しょうが にんにく 人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし オクラ なす バナナ
3	木	ビスコ 牛乳	じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ オレンジ	わかめのおにぎり 麦茶	エネルギー 482kcal タンパク質 15.5g 脂質 10.8g 塩分 1.7g	ベーコン ツナ 凍り豆腐 ちくわ わかめ	米 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 もやし きゅうり オレンジ
4	金	クッキー 牛乳	魚のレモン風味 昆布和え 豆腐の味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 468kcal タンパク質 20.5g 脂質 13.7g 塩分 1.6g	まんだい 昆布 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖	もやし きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
7	月	ビスコ 牛乳	星型ハンバーグ チーズサラダ そうめん汁	キラキラポンチ	エネルギー 494kcal タンパク質 17.8g 脂質 14.0g 塩分 2.2g	豚肉 チーズ かまぼこ	米 油 砂糖 そうめん	きゃべつ きゅうり 人参 オクラ 玉ねぎ みかん パイン
8	火	ヨーグルト	マーボーナス ハムサラダ バナナ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 473kcal タンパク質 17.5g 脂質 12.3g 塩分 1.4g	豚肉 味噌 ハム 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	なす にんにく しょうが 人参 玉ねぎ たくのこ きゃべつ きゅうり バナナ
9	水	バナナ	鮭の梅味噌焼き ひじきの五目煮 ナルトのすまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 453kcal タンパク質 19.9g 脂質 11.4g 塩分 1.9g	鮭 味噌 ひじき ちくわ ナルト 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス	梅干し れんこん 人参 グリーンピース 玉ねぎ えのき 小松菜
10	木	おせんべい 麦茶	カレー風味の肉団子汁 のり酢和え オレンジ	ピザトースト 牛乳	エネルギー 455kcal タンパク質 17.5g 脂質 15.4g 塩分 2.2g	鶏肉 卵 かまぼこ のり ウインナー チーズ 牛乳	米 片栗粉 食パン マーガリン	しょうが 玉ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 しめじ もやし きゅうり オレンジ ピーマン
11	金	クッキー 牛乳	鶏のから揚げレモンソース ゆかり和え なめこ汁	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 491kcal タンパク質 18.1g 脂質 16.7g 塩分 1.8g	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 生クリーム	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ 小松菜 バナナ みかん 黄桃
14	月	ビスコ 牛乳	夏野菜カレー コーンサラダ オレンジ	ゼリー おせんべい	エネルギー 541kcal タンパク質 16.3g 脂質 21.5g 塩分 1.8g	豚肉	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 もやし きゅうり コーン オレンジ
15	火	おせんべい 麦茶	シーチキン五目煮 焼肉サラダ バナナ	ボンデケージョ 牛乳	エネルギー 532kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.7g 塩分 1.4g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 豚肉 豆腐 粉チーズ スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 白玉粉 米粉	玉ねぎ 人参 しめじ コーン グリーンピース にんにく しょうが きゅうり きゃべつ バナナ
16	水	ヨーグルト	酢豚 かりこりきゅうり 中華スープ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 496kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.6g 塩分 1.7g	豚肉 豆腐 カニカマ 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ホットケーキミックス	しょうが ピーマン 人参 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜
17	木	バナナ	鮭の照り焼き かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁	チーズ 果汁	エネルギー 422kcal タンパク質 20.5g 脂質 11.5g 塩分 2.1g	鮭 油揚げ 味噌 チーズ	米 砂糖	かぼちゃ もやし 玉ねぎ 人参 しめじ
18	金	クッキー 牛乳	冷やし中華 ミートボール バナナ	五平もち 麦茶	エネルギー 656kcal タンパク質 22.7g 脂質 17.5g 塩分 4.8g	ハム ツナ わかめ 豚肉	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 味噌	もやし きゅうり トマト コーン バナナ
22	火	ビスコ 牛乳	肉丼 くずきりの和え物 オレンジ	枝豆 果汁	エネルギー 432kcal タンパク質 16.5g 脂質 10.2g 塩分 0.8g	豚肉 枝豆	米 しらたき 油 片栗粉 砂糖 くずきり	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゃべつ きゅうり オレンジ
23	水	ヨーグルト	チンジャオロースー 春雨スープ バナナ	バームクーヘン 乳酸飲料	エネルギー 533kcal タンパク質 18.1g 脂質 15.1g 塩分 1.2g	豚肉 乳酸飲料	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	しょうが たけのこ パプリカ ピーマン しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 バナナ
24	木	クッキー 牛乳	白身魚のカレー揚げ 甘酢和え 星の子スープ	カルピスポンチ	エネルギー 459kcal タンパク質 17.6g 脂質 11.8g 塩分 1.2g	ホキ ハム 牛乳 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖 ふ	きゅうり きゃべつ セロリ オクラ 玉ねぎ えのき バナナ みかん
25	金	バナナ	豆腐入りミートローフ じゃこの和風サラダ わかめの味噌汁	フロースン ヨーグルト	エネルギー 414kcal タンパク質 18.6g 脂質 9.7g 塩分 2.0g	豚肉 豆腐 卵 じゃこ スキムミルク かつお節 わかめ 油揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ トマト きゅうり きゃべつ コーン 人参 えのき
28	月	ビスコ 牛乳	夏野菜ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	ババロア おせんべい	エネルギー 593kcal タンパク質 15.2g 脂質 27.2g 塩分 1.9g	豚肉 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン ごぼう きゃべつ きゅうり 人参 オレンジ
29	火	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き 五色和え 夏野菜のスープ	クレープ 果汁	エネルギー 399kcal タンパク質 12.7g 脂質 9.1g 塩分 1.3g	鶏肉 豆腐 かつお節	米 じゃがいも マーマレード	しょうが にんにく 小松菜 人参 もやし しめじ コーン 玉ねぎ トマト なす ピーマン
30	水	クッキー 牛乳	レバーのごま味噌和え さわやかサラダ 五目スープ	すいか	エネルギー 499kcal タンパク質 20.2g 脂質 14.2g 塩分 2.0g	豚レバー 味噌 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうが きゃべつ きゅうり 人参 みかん しいたけ 玉ねぎ 大根 小松菜
31	木	おせんべい 麦茶	ナン すいか 夏野菜のドライカレー コンソメスープ	アイスクリーム	エネルギー 552kcal タンパク質 20.3g 脂質 20.8g 塩分 2.8g	豚肉 ベーコン	ナン 油	玉ねぎ なす トマト 人参 ズッキーニ チンゲン菜 しめじ 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。



給食だより

令和7年 6月吉日
阿智村保育園 栄養士



寒暖差の激しい日々が続いています。寒暖差が激しいと自律神経が乱れやすく、体調管理も大変なことが多いと思います。しっかり寝て、しっかり遊んで、しっかり食べて生活リズムを整え、毎日元気に過ごしましょう。

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。



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。



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

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。

★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。



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、**朝食はしっかりと食べて登園しましょう！！**

