

キッズ	昼食	3色食品群				3〜5歳児		キッズ	昼食	3色食品群				3〜5歳児			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分		
1	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 スイートポテト 鉄分強化チーズ	おにぎり(おかか) 麦茶	617 kcal 25.3g 24.5g 78.0g 1.6g	16	火	カレーライス 大根とアスパラのサラダ フルーツ(みかん缶)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	アスパラ・みかん缶・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	おにぎり(混ぜ込みわかめ) 麦茶	613 kcal 17.3g 20.2g 94.2g 1.9g
2	火	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	オレンジ・きゅうり・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	おにぎり(混ぜ込みわかめ) 麦茶	608 kcal 20.0g 19.9g 93.6g 1.9g	17	水	ご飯 豚肉と夏野菜の中華玉子炒め チンゲン菜のサラダ すまし汁 フルーツ(洋なし缶)	ごま油・ご飯・ソーメン・バター・砂糖	牛乳・玉子・豚肉	かぼちゃ・ごぼう・チンゲン菜・なす・ピーマン・人参・洋なし缶	牛乳 スイートパンプキン	おにぎり(ゆかり) 麦茶	531 kcal 17.3g 18.4g 77.7g 1.1g
3	水	●ソー스焼きそば 焼きもちこし フルーツ(バナナ) スープ	バター・ホットケーキミックス・中華めん・油	ウインナー・牛乳・竹輪・豚肉	あおさ粉・キャベツ・ちりもちこし・バナナ・玉ねぎ・人参・ワカメやし・白桃缶	牛乳 アメリカンドッグ フルーツ(白桃缶)	おにぎり(ゆかり) 麦茶	552 kcal 17.6g 21.5g 80.3g 2.1g	18	木	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・カラスカレイ・ヨーグルト・豆腐・味噌・チーズ	コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・人参	牛乳 チーズ焼きおにぎり	おにぎり(ソナ) 麦茶	598 kcal 26.2g 14.8g 91.1g 1.4g
4	木	鉄分強化！ふりかけごはん カラスカレイのムニエル 白菜とコーンのマヨサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・バター・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	牛乳・カラスカレイ・ヨーグルト・豆腐・味噌・チーズ	コーン・パセリ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・人参	牛乳 チーズ焼きおにぎり	おにぎり(ソナ) 麦茶	598 kcal 26.2g 14.8g 91.1g 1.4g	19	金	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁	イチゴジャム・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・食パン・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ブロッコリー・人参・大根	牛乳 ジャムパン フルーツ(オレンジ)	おにぎり(混ぜ込みサケ) 麦茶	527 kcal 22.8g 13.6g 83.7g 1.4g
5	金	ご飯 鶏ささみのくずたたき 大根のツナ煮 みそ汁	イチゴジャム・ごま油・ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・食パン・片栗粉・油	ツナフレーク缶・牛乳・鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・トマト・ブロッコリー・人参・大根	牛乳 ジャムパン フルーツ(オレンジ)	おにぎり(混ぜ込みサケ) 麦茶	527 kcal 22.8g 13.6g 83.7g 1.4g	20	土	ご飯 パン・パンジー風 かぼちゃの甘煮 中華スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・大根・ワカメ	牛乳 わかめおにぎり	ヨーグルト 麦茶	603 kcal 20.2g 17.2g 92.7g 1.4g
6	土	ご飯 パン・パンジー風 かぼちゃの甘煮 中華スープ	ごま・ごま油・ご飯・砂糖	鶏肉・牛乳	かぼちゃ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・大根・ワカメ	牛乳 わかめおにぎり	ヨーグルト 麦茶	603 kcal 20.2g 17.2g 92.7g 1.4g	21	日							
7	日								22	月	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋・バター・小麦粉	牛乳・豚肉	カットトマト・パック・グリーンピース・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	おにぎり(おかか) 麦茶	650 kcal 22.5g 24.6g 89.9g 1.4g
8	月	ハヤシライス 白菜サラダ フルーツ(黄桃缶)	ご飯・砂糖・油・じゃが芋・バター・小麦粉	牛乳・豚肉	カットトマト・パック・グリーンピース・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	おにぎり(おかか) 麦茶	609 kcal 18.0g 20.1g 94.0g 1.2g	23	火	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 豚肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油・砂糖・ホットケーキミックス	牛乳・スケソウタラ・チーズ・豚肉・味噌・豆乳・おから	ブロッコリー・人参・切干大根・白桃缶	牛乳 豆乳おからホットケーキ	おにぎり(混ぜ込みわかめ) 麦茶	606 kcal 20.1g 18.6g 92.0g 1.4g
9	火	ご飯 助宗タラのチーズ焼き 豚肉と切干大根の煮物 みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ご飯・じゃが芋・花ふ・砂糖・油・ホットケーキミックス	牛乳・スケソウタラ・チーズ・豚肉・味噌・豆乳・おから	ブロッコリー・人参・切干大根・白桃缶	牛乳 豆乳おからホットケーキ	おにぎり(混ぜ込みわかめ) 麦茶	606 kcal 20.1g 18.6g 92.0g 1.4g	24	水	なすのナポリタン 白菜の玉子サラダ みるスープ	さつま芋・スバゲッティ・バター・砂糖・油・砂糖・油・ご飯	牛乳・玉子・豚肉・ツナフレーク缶	しめじ・なす・ピーマン・玉ねぎ・白菜・海苔	牛乳 ツナ巻き	おにぎり(ゆかり) 麦茶	654 kcal 23.2g 24.8g 85.1g 1.8g
10	水	鶏肉の和風スバゲティ かぼちゃのツナサラダ 豆乳スープ	スバゲッティ・バター・砂糖・油・ご飯	牛乳・ツナフレーク缶・鶏肉・豆乳・納豆	かぼちゃ・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・人参・海苔	牛乳 納豆巻き	おにぎり(ゆかり) 麦茶	567 kcal 21.2g 19.4g 79.8g 1.5g	25	木	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・片栗粉・油	チーズ・牛乳・鶏肉・鮭・豆乳・味噌	チンゲン菜・バナナ・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜	牛乳 ボンデケーキ	おにぎり(ソナ) 麦茶	561 kcal 21.0g 19.3g 79.6g 1.4g
11	木								26	金	トルコライス風 キャベツとトマトのサラダ スープ	ご飯・スバゲッティ・バター・パン粉・砂糖・小麦粉・油	鶏肉・豆腐	キャベツ・きゅうり・グリーンピース・コーン・トマト・ピーマン・人参・ワカメ	牛乳 誕生会メニュー	おにぎり(混ぜ込みサケ) 麦茶	627 kcal 21.4g 22.9g 87.1g 1.8g
12	金	鉄分強化！ふりかけごはん 鮭のケチャマヨ焼き 鶏ささみの春雨サラダ みそ汁 フルーツ(白桃缶)	ごま油・ご飯・マヨネーズ・砂糖・春雨・小麦粉・焼ふ・油・ホットケーキミックス	牛乳・鶏肉・鮭・味噌・きな粉・豆腐	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・長ねぎ・白菜・白桃缶	牛乳 お豆腐ドーナツ	おにぎり(混ぜ込みサケ) 麦茶	604 kcal 24.1g 19.0g 86.0g 1.3g	27	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	ご飯・砂糖・油・マカロニ	おから・花かつお・豆腐・豚肉・油揚げ・きな粉・牛乳	インゲン・小松菜・人参・赤ピーマン・ワカメ	牛乳 マカロニきな粉	ヨーグルト 麦茶	583 kcal 27.4g 22.8g 68.0g 1.7g
13	土	ご飯 豚肉のおかか炒め 炒りおから すまし汁	ご飯・砂糖・油・マカロニ	おから・花かつお・豆腐・豚肉・油揚げ・きな粉・牛乳	インゲン・小松菜・人参・赤ピーマン・ワカメ	牛乳 マカロニきな粉	ヨーグルト 麦茶	583 kcal 27.4g 22.8g 68.0g 1.7g	28	日							
14	日								29	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・さつま芋・バター・砂糖・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 さつま芋バター焼き 鉄分強化チーズ	おにぎり(おかか) 麦茶	617 kcal 25.3g 24.5g 78.0g 1.6g
15	月	ご飯 助宗タラの竜田揚げ 豚肉の玉子とじ煮 みそ汁 フルーツ(黄桃缶)	ご飯・バター・砂糖・焼ふ・片栗粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鉄強化チーズ・豚肉・味噌・油揚げ	ごぼう・ほうれん草・黄桃缶・玉ねぎ・人参	牛乳 カラメル風おふろく 鉄分強化チーズ	おにぎり(おかか) 麦茶	600 kcal 25.7g 26.2g 68.9g 1.7g	30	火	カレーライス 大根ときゅうりのサラダ フルーツ(梨)	ごま・ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・牛乳・鶏肉・豆乳	梨・きゅうり・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 黒ごまきな粉蒸しパン	おにぎり(混ぜ込みわかめ) 麦茶	608 kcal 20.0g 19.9g 93.6g 1.9g
年齢	給与栄養目標量				当月平均給与栄養量												
3〜5歳	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物塩分				エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 炭水化物g 塩分g												
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未満				597 22.4 19.6 86.3 1.5												
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未満				487 18.2 16.3 69.6 1.2												

※午前おやつ(乳児のみ)
月・水・金・カッパヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅

トルコライス:長崎のご当地料理。1つのお皿に多種のおかずが盛り付けられた洋風料理

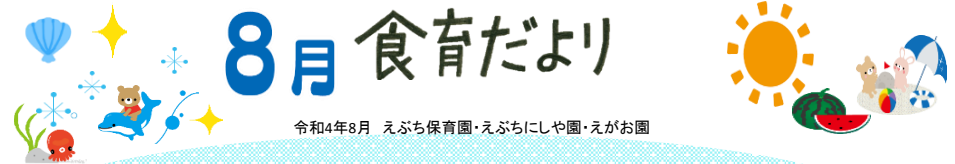


日付	曜日	5～6ヶ月食			7～8ヶ月食			9～11ヶ月食		
		食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材
1	月	米豆腐 ほうれん草	米豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 人参、さつま芋	米豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 人参、さつま芋	16	火	米きな粉 じゃが芋 人参	米ささみ 玉ねぎ、じゃが芋 大根、人参、アスパラ	米鶏肉 玉ねぎ、じゃが芋 大根、人参、アスパラ	
2	火	米きな粉 じゃが芋 人参	米焼きふ 玉ねぎ、じゃが芋 大根、人参、きゅうり	米鶏肉 玉ねぎ、じゃが芋 大根、人参、きゅうり	17	水	米豆腐 人参	米豆腐 人参、かぼちゃ チンゲン菜	米豚肉 人参、かぼちゃ ピーマン、チンゲン菜	
3	水	米焼きふ キャベツ	米ささみ 玉ねぎ、人参 キャベツ	米豚肉 玉ねぎ、人参 キャベツ、もやし	18	木	米カレイ 白菜	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	
4	木	米カレイ 白菜	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	19	金	米焼きふ トマト	米ささみ ブロッコリー、トマト 大根、人参、じゃが芋	米ささみ ブロッコリー、トマト 大根、人参、じゃが芋	
5	金	米焼きふ トマト	米ささみ ブロッコリー、トマト 大根、人参、じゃが芋	米ささみ ブロッコリー、トマト 大根、人参、じゃが芋	20	土	米焼きふ 大根	米焼きふ 大根、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ	米鶏肉 大根、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ	
6	土	米焼きふ 大根	米焼きふ 大根、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ	米鶏肉 大根、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ	22	月	米カレイ 玉ねぎ	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	
8	月	米カレイ 玉ねぎ	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	米カレイ 玉ねぎ、白菜、人参 じゃが芋	23	火	米焼きふ 人参	米焼きふ ブロッコリー、人参 じゃが芋	米豚肉 ブロッコリー、人参 じゃが芋	
9	火	米豆腐 ブロッコリー	米豆腐 ブロッコリー、人参 じゃが芋	米豚肉 ブロッコリー、人参 じゃが芋	24	水	米きな粉 玉ねぎ さつま芋	米ささみ なす、玉ねぎ、白菜 さつま芋	米又はスパゲッティ 豚肉 なす、玉ねぎ、白菜 さつま芋	
10	水	米焼きふ かぼちゃ	米ささみ 玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ、人参	米又はスパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ、かぼちゃ キャベツ、人参 ピーマン	25	木	米焼きふ 白菜	米ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 チンゲン菜	米ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 チンゲン菜	
11	木	米きな粉 玉ねぎ 人参	米豆腐 人参、かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ	米豆腐 人参、かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ	26	金	米豆腐 キャベツ	米豆腐 キャベツ、トマト きゅうり	米豆腐 キャベツ、トマト きゅうり、ピーマン	
12	金	米豆腐 白菜	米ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 チンゲン菜	米ささみ 玉ねぎ、白菜、人参 チンゲン菜	27	土	米豆腐 小松菜	米豆腐 小松菜、人参 インゲン	米豚肉 小松菜、人参 インゲン、赤ピーマン	
13	土	米豆腐 小松菜	米豆腐 小松菜、人参 インゲン	米豚肉 小松菜、人参 インゲン、赤ピーマン	29	月	米豆腐 ほうれん草	米豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 人参、さつま芋	米豆腐 ほうれん草、玉ねぎ 人参、さつま芋	
15	月	米焼きふ ほうれん草	米焼きふ ほうれん草、玉ねぎ 人参	米豚肉 ほうれん草、玉ねぎ 人参	30	火	米きな粉 じゃが芋 人参	米焼きふ 玉ねぎ、じゃが芋 大根、人参、きゅうり	米鶏肉 玉ねぎ、じゃが芋 大根、人参、きゅうり	
					31	水	米焼きふ さつま芋	米焼きふ 大根、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ、さつま芋	米鶏肉 大根、きゅうり、かぼちゃ 玉ねぎ、さつま芋	

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※ 初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※ 主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。



暦の上では立秋となりましたが、暑さはまだまだ続きます。
冷房や冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力づくりを心がけましょう☆
室内にいても外出していても水分補給は欠かさずにとるようにし、熱中症や夏バテに気を付けて夏を乗り切りましょう♪

食事と生活習慣で夏バテ予防!

夏バテってどんな状態?

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。夏バテを予防・改善するポイントは大きく分けて4つです!

①栄養バランスの良い食事

たんばく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとりましょう。夏バテ知らずの丈夫な体を作ってくれます!

- たんばく質(卵・肉・魚・大豆製品・牛乳)
- ビタミンB1(豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ビタミンC(野菜・果物)
- ミネラル(海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

②不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』な水分補給を心がけましょう。喉が渇いたと思った時にはすでに脱水が始まっているので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接体に当たらないように工夫してください。

④適度な運動

人は発汗で体温調節をしている為、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。ただし、炎天下での激しい運動は熱中症につながる危険があるので避けましょう。

夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。そのため、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。

また、利尿作用のあるカリウムも豊富です。暑さでとり過ぎてしまった水分をしっかりと排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう!

今月のレシピ紹介

スイートパンフキン

＜材料 幼児1食分＞

- ・かぼちゃ 50g
- ・バター 2g
- ・牛乳 8cc
- ・醤油 0.5g
- ・砂糖 6g
- ・みりん 0.5g

＜作り方＞

- ①かぼちゃは皮を剥いてラップをして電子レンジで加熱又は蒸すか茹でて、熱いうちにつぶします。
- ②ボールに牛乳・砂糖をよく混ぜ合わせ、溶かしたバターを加え混ぜます。
- ③つぶしたかぼちゃに②を少しずつ混ぜ合わせます。
- ④アルミカップなどに③を入れて、醤油・みりんを混ぜたタレをハ

体の涼やしすぎに注意☆

- 今年も暑い日が続いています!
- 夏休み中は大人に合わせた生活リズムになって冷房の効かせ過ぎや冷たいものとり過ぎで、体を冷やしてしまいがちです。
- 消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを食べたり飲んだりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などをおこやすくなります。
- 規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。

また、冷房の効いた家の中ばかりいないで、外で元気に遊んでいっぱい汗をかくことも大切です!
ゆっくり休養し、温かいお風呂に入ってから休むようにしましょう!