

キッズ	食	3色食品群				おやつ	夕間食	3色食品群				おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分
		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			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			
1	木	ご飯 チキンソテー ごんごん和え みそ汁(白菜・玉子)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・片栗粉・油	牛乳・玉子・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・しらす干し・冷蔵パピーチーズCa+Fe	きゅうり・玉ねぎ・人参・白菜	牛乳 チーズスコーン	おにぎり(ツナ) 麦茶	556 21.8 21.7 72.2 1.9	kcal g g g g					
2	金	ご飯 鮭のてり焼き キャベツと玉子のサラダ 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ・しらす干し・花かつお	オレンジ・キャベツ・パセリ粉・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかおにぎり	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	588 20.0 19.2 90.9 2.3	kcal g g g g					
3	土	ご飯 麻婆豆腐 小松菜ごまサラダ スープ(キャベツ・えのき草)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・りんごジャム・小麦粉	豆腐・豚肉・味噌・おから・牛乳	えのき草・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 ジャムおから蒸しパン	ヨーグルト 麦茶	607 26.2 20.0 88.9 1.7	kcal g g g g					
4	日													
5	月	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル フルーツ(オレンジ)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 小松菜ケーキ	おにぎり (おおか) 麦茶	598 19.4 22.7 86.3 1.4	kcal g g g g					
6	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁(豆腐・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・チーズ・ツナ・ブロッコリー・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 コーンチーズチヂミ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	571 22.3 24.0 72.1 1.3	kcal g g g g					
7	水	鶏肉の和風スバゲティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ(キャベツ・しめじ)	ごま油・ご飯・スパゲティ・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	おにぎり (ゆかり) 麦茶	595 22.6 23.1 80.7 2.1	kcal g g g g					
8	木	納豆ごはん 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁(大根・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	ハブリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 きなこ豆乳ハンケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	556 25.9 18.6 77.9 1.4	kcal g g g g					
9	金	ご飯 助祭タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 ふかし芋	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	563 20.6 17.0 88.4 1.1	kcal g g g g					
10	土	鉄分強化1ふりかけごはん 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ ずまし汁(ソーメン・花ふ)	ご飯・ソーメン・バター・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・レズン・玉ねぎ・人参	牛乳 レズン甘食風	ヨーグルト 麦茶	650 23.0 19.9 99.0 1.8	kcal g g g g					
11	日													
12	月													
13	火	さつま芋のカレーライス ツナと野菜のごま和え フルーツ(みかん缶)	ごま・ご飯・さつま芋・砂糖・油	牛乳・鶏肉・豆乳・ツナフレーク缶	みかん缶・りんごジュース・寒天・玉ねぎ・小松菜・人参・白菜	牛乳 アップルゼリー	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	633 20.6 19.7 101.1 1.5	kcal g g g g					
14	水	ご飯 助祭タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁(玉ねぎ・冬瓜) フルーツ(バナナ缶)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・小麦粉	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・パイナップル缶・ピーマン・玉ねぎ・人参・冬瓜	牛乳 かぼちゃパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	521 19.6 10.8 91.2 1.4	kcal g g g g					
15	木	ご飯 チキンソテー ごんごん和え みそ汁(白菜・大根菜)	ご飯・バター・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	牛乳・鶏肉・豆乳・味噌・油揚げ・しらす干し・冷蔵パピーチーズCa+Fe	きゅうり・玉ねぎ・人参・大根菜・白菜	牛乳 チーズスコーン	おにぎり(ツナ) 麦茶	543 20.4 20.7 72.6 1.9	kcal g g g g					
年齢		総与栄養目標量												
		当月平均総与栄養量												
		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	水分g								
3~5歳		585/24.1/16.2/85.5/1.6未満	585	22.4	19.8	85.5	1.6							
1~2歳		485/20.1/13.5/71.0/1.4未満	476	18.5	16.1	68.9	1.3							

キッズ	食	3色食品群				おやつ	夕間食	3色食品群				おやつ	夕間食	エネルギーたんぱく質脂質炭水化物水分
		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			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			
16	金	ご飯 鶏肉のおかかみそ焼き 野菜のひじき煮 ずまし汁(ソーメン・花ふ)	ご飯・ソーメン・花ふ・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌・しらす干し・牛乳	インゲン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかおにぎり	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	576 21.4 16.5 88.8 1.4	kcal g g g g					
17	土	ご飯 麻婆豆腐 小松菜ごまサラダ スープ(キャベツ・えのき草)	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・りんごジャム・小麦粉	豆腐・豚肉・味噌・おから・牛乳	えのき草・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 ジャムおから蒸しパン	ヨーグルト 麦茶	609 26.2 20.0 88.9 1.7	kcal g g g g					
18	日													
19	月	ご飯 かぼちゃのクリームシチュー ブロッコリーのごまナムル フルーツ(みかん缶)	ごま・ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・油	牛乳・豆乳・豚肉	かぼちゃ・きゅうり・ブロッコリー・みかん缶・玉ねぎ・小松菜・人参	牛乳 小松菜ケーキ	おにぎり (おおか) 麦茶	607 19.5 22.7 86.9 1.4	kcal g g g g					
20	火	ご飯 カラスカレイのムニエル 豚肉と大根の煮物 みそ汁(豆腐・焼ふ)	ごま油・ご飯・バター・砂糖・小麦粉・焼ふ・油	カラスカレイ・チーズ・ツナ・ブロッコリー・牛乳・豆腐・豚肉・味噌	コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根	牛乳 コーンチーズチヂミ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	574 22.3 24.0 72.1 1.3	kcal g g g g					
21	水	鶏肉の和風スバゲティ かぼちゃのマヨ和え 牛乳スープ(キャベツ・しめじ)	ごま油・ご飯・スパゲティ・バター・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・油	牛乳・鶏肉	かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・しめじ・玉ねぎ・人参	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	おにぎり (ゆかり) 麦茶	595 22.6 23.1 80.7 2.1	kcal g g g g					
22	木	納豆ごはん 豚肉のおかか焼き 白菜のだし和え みそ汁(大根・ワカメ)	ご飯・じゃが芋・砂糖・小麦粉・油	きな粉・花かつお・牛乳・豆乳・豚肉・納豆・味噌	ハブリカ赤・ワカメ・玉ねぎ・人参・大根・白菜	牛乳 きなこ豆乳ハンケーキ	おにぎり(ツナ) 麦茶	556 25.9 18.6 77.9 1.4	kcal g g g g					
23	金	ご飯 助祭タラのパン粉焼き 親子煮 みそ汁(チンゲン菜・長ねぎ) フルーツ(バナナ)	ご飯・さつま芋・バター・パン粉・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・油	スケソウタラ・牛乳・玉子・鶏肉・味噌	オレンジ・チンゲン菜・トマト・玉ねぎ・人参・長ねぎ	牛乳 ふかし芋	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	563 20.6 17.0 88.4 1.1	kcal g g g g					
24	土	鉄分強化1ふりかけごはん 豚肉とかぼちゃ味噌炒め ツナと野菜のサラダ ずまし汁(ソーメン・花ふ)	ご飯・ソーメン・バター・ホットケーキミックス・花ふ・砂糖・油	ツナフレーク缶・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・レズン・玉ねぎ・人参	牛乳 レズン甘食風	ヨーグルト 麦茶	650 23.0 19.9 99.0 1.8	kcal g g g g					
25	日													
26	月	ご飯 鮭のてり焼き キャベツと玉子のサラダ 鶏汁(鶏肉・玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・小麦粉	牛乳・玉子・鶏肉・鮭・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・パセリ粉・玉ねぎ・人参	牛乳 ☆お誕生日メニュー☆	おにぎり (おおか) 麦茶	575 26.9 19.6 79.5 1.4	kcal g g g g					
27	火	緑日 献立												
28	水	ご飯 助祭タラの煮付け 豚肉と春雨のナムル みそ汁(もやし・玉ねぎ) フルーツ(バナナ)	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉	スケソウタラ・牛乳・豚肉・味噌	かぼちゃ・きゅうり・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃパン	おにぎり (ゆかり) 麦茶	518 19.7 10.8 91.6 1.4	kcal g g g g					
29	木	イ ン ト 献 立												
30	金	ご飯 鶏肉のおかかみそ焼き 野菜のひじき煮 ずまし汁(ソーメン・花ふ)	ご飯・ソーメン・花ふ・砂糖・油	花かつお・鶏肉・味噌・しらす干し・牛乳	インゲン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参	牛乳 しらすおかおにぎり	おにぎり (混ぜ込みサケ) 麦茶	565 21.3 16.5 86.9 1.4	kcal g g g g					
31	土	ご飯 麻婆豆腐 小松菜ごまサラダ スープ(キャベツ・えのき草)	ごま・ごま油・豆腐・砂糖・片栗粉・りんごジャム・小麦粉	豆腐・豚肉・味噌・おから・牛乳	えのき草・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜	牛乳 ジャムおから蒸しパン	ヨーグルト 麦茶	607 26.2 20.0 88.9 1.7	kcal g g g g					

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

※※8/27(火)昼食「バナナ」について  
分園は昼食時、本園は午前中の緑日でそれぞれ提供となります。



日付	5~6ヶ月食			7~8ヶ月食			9~11ヶ月食		
	曜日	食材	食材	食材	食材	食材	食材	食材	
1	木	米豆腐 人參	米鶏ささみ 人參、白菜、きゅうり 玉ねぎ	米鶏ささみ 人參、白菜、きゅうり 玉ねぎ	米豆腐 人參	米豆腐 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	米豆腐 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	米豆腐 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	
2	金	米しらす じゃが芋	米しらす じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人參	米カレー じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人參	米焼きふ かぼちゃ	米鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人參 きゅうり、ブロッコリー	米焼きふ かぼちゃ	米鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人參 きゅうり、ブロッコリー	
3	土	米豆腐 人參	米豆腐 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	米豚肉 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	米カレー 大根	米カレー チンゲン菜、人參 玉ねぎ、大根	米カレー チンゲン菜、人參 玉ねぎ、大根	米カレー チンゲン菜、人參 玉ねぎ、大根	
5	月	米焼きふ かぼちゃ	米鶏ささみ かぼちゃ、玉ねぎ、人參 きゅうり、ブロッコリー	米豚肉 かぼちゃ、玉ねぎ、人參 きゅうり、ブロッコリー	米焼きふ 人參	米焼きふ 人參	米又はスパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ、かぼちゃ、人參 キャベツ、きゅうり	米又はスパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ、かぼちゃ、人參 キャベツ、きゅうり	
6	火	米カレー 大根	米カレー チンゲン菜、人參 玉ねぎ、大根	米カレー チンゲン菜、人參 玉ねぎ、大根	米きな粉 じゃが芋 人參	米きな粉 じゃが芋、玉ねぎ、大根 人參、白菜	米鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ、大根 人參、白菜	米鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ、大根 人參、白菜	
7	水	米焼きふ 人參	米焼きふ かぼちゃ、人參 キャベツ、きゅうり	米又はスパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ、かぼちゃ、人參 キャベツ、きゅうり	米カレー さつま芋	米カレー さつま芋	米カレー チンゲン菜、人參 トマト、玉ねぎ、さつま芋	米カレー チンゲン菜、人參 トマト、玉ねぎ、さつま芋	
8	木	米きな粉 じゃが芋 人參	米鶏ささみ じゃが芋、玉ねぎ、大根 人參、白菜	米豚肉 じゃが芋、玉ねぎ、大根 人參、白菜、パプリカ	米焼きふ かぼちゃ	米焼きふ かぼちゃ、きゅうり、人參 玉ねぎ	米豚肉 かぼちゃ、きゅうり、人參 玉ねぎ	米豚肉 かぼちゃ、きゅうり、人參 玉ねぎ	
9	金	米カレー さつま芋	米カレー チンゲン菜、人參 トマト、玉ねぎ、さつま芋	米カレー チンゲン菜、人參 トマト、玉ねぎ、さつま芋	米カレー じゃが芋	米カレー じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人參	米カレー じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人參	米カレー じゃが芋、玉ねぎ キャベツ、人參	
10	土	米焼きふ かぼちゃ	米焼きふ かぼちゃ、きゅうり、人參 玉ねぎ	米豚肉 かぼちゃ、きゅうり、人參 玉ねぎ	米豆腐 人參	米豆腐 キャベツ、人參 玉ねぎ、きゅうり	米豚肉 キャベツ、人參 玉ねぎ、きゅうり	米豚肉 キャベツ、人參 玉ねぎ、きゅうり	
13	火	米豆腐 さつま芋	米豆腐 玉ねぎ、人參、小松菜 白菜、さつま芋	米豚肉 玉ねぎ、人參、小松菜 白菜、さつま芋	米カレー かぼちゃ	米カレー 玉ねぎ、人參 かぼちゃ、きゅうり	米カレー 玉ねぎ、人參、もやし かぼちゃ、きゅうり	米カレー 玉ねぎ、人參、もやし かぼちゃ、きゅうり	
14	水	米カレー かぼちゃ	米カレー 玉ねぎ、人參 かぼちゃ	米カレー 玉ねぎ、人參 かぼちゃ、ピーマン	米豆腐 玉ねぎ	米鶏ささみ 人參、白菜、キャベツ 玉ねぎ、なす	米鶏肉 人參、白菜、キャベツ 玉ねぎ、なす	米鶏肉 人參、白菜、キャベツ 玉ねぎ、なす	
15	木	米豆腐 人參	米鶏ささみ 人參、白菜、きゅうり 玉ねぎ	米鶏ささみ 人參、白菜、きゅうり 玉ねぎ	米焼きふ 玉ねぎ	米焼きふ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜、インゲン	米焼きふ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜、インゲン	米焼きふ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜、インゲン	
16	金	米焼きふ 玉ねぎ	米焼きふ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜、インゲン	米焼きふ 玉ねぎ、人參 チンゲン菜、インゲン	米豆腐 人參	米豆腐 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	米豚肉 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	米豚肉 玉ねぎ、小松菜、人參 キャベツ	

※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）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、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。

※主食が種類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

気持ちよく晴れ渡った青空に、照りつけるような日差し。いつの間にかセミの声が聞こえ始め、季節はすっかり夏です。夏は、楽しいイベントがたくさんありますね☆  
外出先ではもちろんのこと、室内でも喉が渇く前にこまめな水分・塩分補給をして暑い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

たんぱく質、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ださい！

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

#### ②不足しがちな水分をしっかりと補給

『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水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、汗をかき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。

### 今月のイベント献立

今月は岐阜県の郷土料理です！

#### ★金魚飯

岐阜県各務原市の鶺鴒地区に伝わる郷土料理。各務原市の特産物である人參を使ったご飯料理です。この「各務原にんじん」は鶺鴒地区に広がる黒ぼく土壌で栽培され、全国でも珍しい二期作が行われています。炊き込みご飯の中の人參の赤い色が「金魚」に見えることから名付けられ、村のお祭りや会合などでよく食べられていたそうです！

#### ★鶏ちゃん焼き

岐阜県下呂市・群上市を中心に根付いている郷土料理。1950年頃に生まれ、卵を産まなくなった鶏を貴重なたんぱく源として食したことが始まりとされています。当時は鶏肉が貴重なため特別な日の御馳走として、今では身近な郷土料理として一年中味わえます。地域やお店、家庭によって味・作り方が千差万別であることが特徴で、様々な味を楽しむことができます！

### 体の冷やしすぎに注意

今年も暑い日が続いていますね。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て、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、胃腸の動きが低下し、下痢などをおこしやすくなります。  
**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だけでなく、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！

### 簡単！たこ焼き風おにぎり

- 【材料（幼児1人分）】
- ・ご飯・・・茶碗1杯程度（70~100g）
  - ・お好みソース・・・小さじ1+トッピング用
  - ・マヨネーズ・・・適量
  - ・花かつお・・・適量
  - ・青のり・・・適量

- 【作り方】
- ①ご飯にお好みソース小さじ1を入れて、よく混ぜます。
  - ②①をたこ焼きの形になるように、小さく丸めて3~4個程度のおにぎりを作ります。
  - ③トッピングのお好みソース・マヨネーズ・花かつお・青のりをかけて出来上がり！

※お好みで桜えびや天かすを炒って、ご飯に混ぜても美味しいですよ☆