



冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。

清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。

子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物などを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	夏の間 (熱や力に注るもの)	赤の間 (血や肉になるもの)	夏の体間 (体の夏を替えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	焼ビーフン 卵スープ	牛乳 ジャムサンドクッキー	ビーフン 油 でんぷん クッキー いちごジャム	豚肉 豚わかめ こんぶ かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 キャベツ 人参 もやし しめじ	お茶 チーズ	425	16.1	13.3
3	月	ご飯 タンドリーチキン フレンチサラダ コーンスープ 果物	牛乳 枝豆蒸しパン	米 麦 油 コーン 缶 ビスケット 砂糖 小麦粉	鶏肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 パセリ スイカ えだまめ	お茶 ビスケット	539	25.2	22.7
4	火	ご飯 魚のカレームニエル ごまヨネーズ和え みそ汁	お茶 スキムわらびもち	米 麦 でんぷん 黒砂糖 でんぷん コーン 缶 油 じゃがいも せんべい 油	たら 竹輪 油揚げ いりこみそ スキムミルク きな粉 わかめ	キャベツ 人参 きゅうり	お茶 せんべい	473	22.5	10.6
5	水	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のサラダ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん コーン 缶 油 小麦粉 バター クラッカー	豆腐 豚肉 みそ ツナ 牛乳 卵	玉葱 干椎茸 たら 人参 しょうが ごま つな きゅうり キャベツ ネーブル	お茶 クラッカー	619	23.1	24.7
6	木	食パン 肉団子のスープ コールスロー 果物	お茶 ご飯お焼き	パン でんぷん 春雨 ごま油 ヨネーズ 米 ポーロ	鶏肉 卵 ヨーグルト しらす干し	にら しょうが 人参 玉葱 チンゲン菜 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり スイカ	お茶 ポーロ	471	19.2	14.2
7	金	ゆかりご飯 厚揚げの味噌炒め 七塔そうめん汁 果物	牛乳 みつ豆	米 麦 油 砂糖 そうめん 甘納豆 せんべい	厚揚げ 豚肉 みそ かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 寒天	しそ葉 ビーマン 玉葱 オクラ キャベツ しめじ すいか みかん缶 バイン缶 もも缶	お茶 せんべい	584	20.6	14.3
8	土	チャンポン 煮豆	牛乳 チーズ パウムクーヘン	めん 油 かりんとう 砂糖 パウムクーヘン	豚肉 いか 竹輪 牛乳 うずら豆 チーズ スキムミルク	キャベツ 玉葱 もやし きくらげ	お茶 かりんとう	531	23.9	14.8
10	月	ご飯 チキンカレー キャベツのサラダ 果物	お茶 ミルク餅	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター クラッカー マヨネーズ でんぷん 砂糖	鶏肉 牛乳 ツナ きな粉	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり スイカ	お茶 クラッカー	585	18.0	17.1
11	火	ご飯 肉豆腐 はりはり漬け みそ汁	牛乳 茶葉チヂミ	米 麦 しらたき 油 砂糖 じゃがいも でんぷん	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ みそ いりこ 牛乳 チーズ ベーコン 卵 しらす干し	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 もやし かぼちゃ	お茶 チーズ	586	24.0	19.1
12	水	ご飯 魚のみそ煮 こふさいも かき玉汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん 小麦粉 油 ビスケット	さわら みそ 卵 いりこ 牛乳 ヨーグルト	しょうが チンゲン菜 玉葱 しめじ みかん缶	お茶 ビスケット	557	26.4	15.3
13	木	ご飯 厚焼き卵 きゅうりの即席漬け けんちん汁 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 油 こんにゃく ポップコーン せんべい	卵 スキムミルク ツナ こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ 牛乳	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ごぼう こまつな ネーブル	お茶 せんべい	525	24.3	19.0
14	金	ご飯 竹輪の磯辺揚げ かみかみサラダ みそ汁	お茶 ひまわりヨーグルト	米 麦 小麦粉 でんぷん 油 コーン缶 マヨネーズ 砂糖 クラッカー	竹輪 青のり しらす干し 大豆 厚揚げ いりこ みそ スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	キャベツ きゅうり なす ねぎ みかんジュース	お茶 クラッカー	503	21.2	14.1
15	土	焼きそば はんぺん汁	牛乳 クラッカー 果物	めん 油 クラッカー ポーロ	豚肉 さつま揚げ かつお節 めおのり はんぺん こんぶ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 しめじ こまつな バナナ	お茶 ポーロ	460	19.5	12.5
18	火	ご飯 豆腐とツナのハンバーグ 切干大根煮つけ 豆乳汁	フルーツコンフレク	米 麦 油 パン粉 砂糖 じゃがいも ビスケット コーンフレーク	豆腐 ツナ スキムミルク 卵 さつま揚げ 豆乳 みそ いりこ 牛乳	玉葱 切干大根 人参 さやいんげん ねぎ バナナ レーズン	お茶 ビスケット	599	23.3	15.7
19	水	ご飯 五目きんぴら とうがんとスープ 果物	牛乳 いりこのスナック	米 麦 しらたき コーン 油 砂糖 小麦粉 ごま	豚肉 鶏肉 いりこ 牛乳 卵 青のり スキムミルク	ごぼう 人参 玉葱 ねぎ さやいんげん とうがんと しいたけ ネーブル きゅうり	お茶 スティック きゅうり	516	24.3	14.6
20	木	ご飯 魚のごま油焼き きゅうりとりにこの酢の物 春雨スープ	牛乳 ハムサンド	米 麦 でんぷん ごま油 油 砂糖 春雨 パン かりんとう	あじ わかめ 卵 いりこ 牛乳 ハム	きゅうり りんご チンゲン菜 干し椎茸 人参 キャベツ	お茶 かりんとう	601	28.9	19.5
21	金	ご飯 夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖	牛肉 牛乳 ハム チーズ ヨーグルト 粉寒天 スキムミルク	かぼちゃ なす 人参 玉葱 さやいんげん りんご にんにく きゅうり キャベツ すいか みかんジュース みかん缶	お茶 チーズ	605	17.8	21.8
22	土	ジャージャーめん ニラ玉スープ	お茶 バナナヨーグルト	めん 砂糖 ごま油 でんぷん ポーロ	豚肉 みそ 卵 いりこ ヨーグルト	ねぎ 人参 きゅうり もやし たら パナナ	お茶 ポーロ	366	17.0	8.3
24	月	ご飯 じゃが芋のトマト煮 キャベツのベーコン炒め きのこスープ	お茶 豆乳餅	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん ビスケット	牛肉 ベーコン 竹輪 いりこ 豆乳 きな粉	玉葱 人参 さやいんげん トマト キャベツ えのきたけ しめじ しいたけ	お茶 ビスケット	497	19.5	14.0
25	火	鶏せすし 鶏肉の旨煮 すまし汁 果物	お茶 フルーツパフェ	米 砂糖 油 焼きふ せんべい	卵 鶏肉 油揚げ わかめ こんぶ かつお節 アイスクリーム	ごぼう 人参 かんぴょう 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 すいか もも缶 バイン缶	お茶 せんべい	546	22.4	13.9
26	水	ご飯 ゴーヤチャンプル 中華スープ 果物	牛乳 ポテトチップ	米 麦 油 ごま油 でんぷん じゃがいも クラッカー	豆腐 豚肉 卵 かつお節 牛乳	人参 もやし にがうり 干し椎茸 たけのこ チンゲン菜 スイカ	お茶 クラッカー	502	21.7	19.3
27	木	ご飯 野菜の甘酢煮 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 フルーツ寒	米 麦 しらたき 砂糖 油	鶏肉 厚揚げ 納豆 わかめ いりこ みそ 牛乳 粉寒天	人参 キャベツ 玉葱 きゅうり さやいんげん もやし かぼちゃ みかん缶 もも缶	お茶 スティック きゅうり	495	21.9	12.9
28	金	ご飯 魚のパン粉焼き ミネストローネ 果物	牛乳 ジャムサンド	米 麦 パン粉 マヨネーズ マカロニ じゃがいも 油 パン いちごジャム ポーロ	ホキ ベーコン 牛乳	パセリ 玉葱 人参 セロリー にんにく スイカ	お茶 ポーロ	551	22.3	16.2
29	土	カレーうどん にんじんしりしり	牛乳 丸ポーロ チーズ	うどん 油 でんぷん まるほうろ かりんとう	鶏肉 かまぼこ いりこ ツナ 卵 牛乳 チーズ	玉葱 葉ねぎ にんにく 人参	お茶 かりんとう	481	23.2	14.4
31	月	ご飯 豚豚 わかめスープ 果物	お茶 杏仁豆腐	米 麦 でんぷん 油 砂糖 油 ごま ビスケット	豚肉 わかめ かまぼこ かつお節 牛乳 寒天 スキムミルク	人参 玉葱 青ピーマン 干し椎茸 たけのこ だし バイン缶 みかん缶	お茶 ビスケット	558	22.6	12.1