



熱中症予防として水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80％といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	土	カレーうどん キャベツの胡麻和え	牛乳 ラスク	うどんじゃがいも 砂糖 でんぶん ごま 食パン バ ター ポーロ	豚肉 いりこ 牛乳	玉葱 もやし 菜ねぎ キャベツ	お茶 ポーロ	532	20.2	13.1
3	月	ご飯 南瓜のそぼろ煮 そうめん汁 果物	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 砂糖 そうめん せんべい	鶏肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 寒天	かぼちゃ 玉葱 人参 ねぎ すいか みかん缶 パイン缶	お茶 せんべい	495	14.4	7.4
4	火	ご飯 魚の竜田揚げ おかか和え みそ汁	お茶 ミルク餅	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 コーン缶 黒砂糖 ビスケット	しいら かつお節 いりこ 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 なす ごまつな	お茶 ビスケット	458	22.2	7.9
5	水	ご飯 厚揚げの中華煮 とうがんスープ 果物	牛乳 ごまクッキー	米 麦 こんにやく 砂糖 油 小麦粉 ごま バター せんべい	生揚げ 豚肉 鶏肉 いりこ 牛乳 きな粉 卵	人参 玉葱 さやいんげん とうがん 生しいたけ ねぎ なし	お茶 せんべい	613	24.8	21.4
6	木	ご飯 魚のチーズピカタ もやしとピーマンのソテー みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 小麦粉 油 黒砂糖 ポーロ	ホキ 卵 チーズ 豆腐 わかめ いりこ 牛乳	パセリ もやし ビーマン ごまつな	お茶 ポーロ	600	25.7	14.8
7	金	ご飯 カレー ごまサラダ 果物	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ごま 砂糖 かりんとう	牛肉 牛乳 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 クリネースりんご にんにく キャベツ きゅうり すいか パナもも缶 みかん 缶	お茶 かりんとう	590	15.6	16.3
8	土	野菜ラーメン 昆布豆	牛乳 きな粉トースト	中華めん ごま油 砂糖 食パン バター クラッカー	豚肉 牛乳 大豆 こんぶ	人参 キャベツ もやし 玉葱	お茶 クラッカー	499	19.6	15.4
11	火	ご飯 チャンプル みそ汁 果物	牛乳 岩石揚げ	米 麦 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 油 せんべい	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ いりこ 牛乳 大豆 ひじき	人参 もやし にら なす 玉葱 すいか	お茶 せんべい	611	24.9	19.4
12	水	ご飯 魚のケチャップ煮 小松菜のサラダ かき玉汁	牛乳 バナナケーキ	米 麦 砂糖 ごま 小麦粉 でんぶん バター ポーロ	たら ベーコン 卵 いりこ 牛乳 スキムミルク	ごまつな もやし チンゲンツァイ パナナ	お茶 ポーロ	522	25.6	13.5
13	木	ご飯 麻婆豆腐 春雨の酢の物 果物	お茶 ラスク	米 麦 砂糖 ごま油 食パン でんぶん コーン缶 バター 寒天 せんべい	豆腐 豚肉 寒天	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが きゅうり なし	お茶 せんべい	459	15.3	9.9
14	金	ご飯 ツナじゃが 即席揚げ みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 じゃがいも 砂糖 ふ 小麦粉 黒砂糖	まぐろ缶 こんぶ わかめ いりこ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ごまつな ミニトマト	お茶 トマト	524	17.7	6.5
15	土	そうめん なすのそぼろ煮	牛乳 ラスク	そうめん 砂糖 油 食パン バター ビスケット	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉 牛乳	干し椎茸 トマト きゅうり なす	お茶 ビスケット	515	19.7	15.3
17	月	ご飯 キーマカレー 果物 キャベツとパインのサラダ	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 バター 小麦粉 バター はちみつ でんぶん 砂糖 黒砂糖 クラッカー	牛肉 豚肉 スキムミルク きな粉	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり パイン缶 すいか	お茶 クラッカー	554	16.0	14.2
18	火	ゆかりご飯 じゃこあえ とうがんのあんかけ煮 みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米 麦 たらき 油 砂糖 でんぶん じゃがいも パン バター かりんとう	鶏肉 えび しらす干し 油揚げ いりこ 牛乳	しそ葉 とうがん 玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツァイ もやし	お茶 かりんとう	565	21.8	14.3
19	水	ご飯 豆腐と牛肉の中華炒め 汁ピーン 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 油 でんぶん ビーフン 小麦粉 ごま 三温糖 油	豆腐 牛肉 豚肉 いりこ 牛乳 卵 チーズ	トマト 菜ねぎ 玉葱 人参 もやし ※ぶどう	お茶 チーズ	630	23.6	19.4
20	木	ご飯 魚のあんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 砂糖 でんぶん 油 ポーロ	あじ 干ひじき 油揚げ わかめ いりこ 牛乳 寒天	玉葱 さやいんげん グリンピース 人参 生しいたけ かぼちゃ みかんジュース みかん缶	お茶 ポーロ	502	22.2	10.3
21	金	食パン ポークビーンズ しろりのサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも 米 ごま油 せんべい	豚肉 大豆 ツナ かつお節 卵	玉葱 人参 トマト グリンピース しろり きゅうり なし ねぎ	お茶 せんべい	486	21.1	14.3
22	土	焼きそば わかめスープ	牛乳 チーズ パウムクーヘン	中華めん 油 パウムクーヘン せんべい	豚肉 さつまいも揚げ かつお節 青のり わかめ いりこ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱	お茶 せんべい	565	23.8	16.3
24	月	ご飯 ハヤシチュー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター ポップコーン ビスケット	牛肉 ハム ヨーグル 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト きゅうり キャベツ ※ぶどう	お茶 ビスケット	625	16.4	25.7
25	火	ご飯 魚のみそ煮 春雨ともやしのソテー すまし汁	牛乳 オレンジ寒	米 麦 砂糖 春雨 コーン缶 ごま油	さわら 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳	しょうが 人参 もやし しめじ ねぎ みかん缶 きゅうり	お茶 スティック きゅうり	494	20.6	11.9
26	水	ご飯 春雨スープ シーチキンオムレツ ごまマヨネーズ和え	牛乳 栄養チヂミ	米 麦 バター ごま 春雨 コーン缶 じゃがいも でんぶん 砂糖 かりんとう	卵 スキムミルク ツナ 竹輪 いりこ 牛乳 ベーコン しらす干し	玉葱 青ピーマン キャベツ 人参 チンゲンツァイ 干し椎茸	お茶 かりんとう	598	24.6	20.9
27	木	ピラフ ナゲット 甘夏サラダ 豆腐スープ	牛乳 フルーツサンデー	米 バター でんぶん 油 レーズン ウエハース クラッカー	鶏肉 豆腐 卵 いりこ アイスクリーム	人参 玉葱 にんにく キャベツ なつみかん缶 生しいたけ ねぎ パナもも缶	お茶 クラッカー	640	19.4	19.8
28	金	ご飯 夏野菜のうま煮 みそ汁 果物	牛乳 ラスク	米 麦 砂糖 じゃがいも パン バター せんべい	豚肉 生揚げ いりこ 牛乳	なす ビーマン 人参 ごぼう かぼちゃ 玉葱 ごまつな なし	お茶 せんべい	594	21.4	13.2
29	土	シーフードスパゲティ 卵スープ	牛乳 クラッカー 果物	スパゲティ 油 でんぶん クラッカー ポーロ	あさりいか えび チーズ 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム缶 にんにく パナナ	お茶 ポーロ	430	21.7	12.1
31	月	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き コールスロー 豆乳スープ	牛乳 田作りかりんとう	米 麦 じゃがいも マー レード でんぶん 砂糖 ごま せんべい	鶏肉 ハム かつお節 豆乳 牛乳 いりこ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ ねぎ にんにく しょう が	お茶 せんべい	640	27.2	29.0