

日	曜	主食	献立名	午後おやつ	I値 ^キ ー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	食塩相 当量(g)
1	金	ごはん	豚肉とじゃが芋の甘辛煮★もやしのり酢 みそ汁(小松菜,玉ねぎ)	牛乳・塩せんべい くまちゃんカステラ	616	20.8	23.3	1.6
2	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
4	月	ごはん	豚肉の生姜焼き・三色あえ もずくスープ・バナナ	牛乳 とうもろこしそぼろごはん	629	24.2	21.8	1.3
5	火	ごはん	かじきの香味揚げ・みそ汁(なす,なめこ) ブロッコリーとささみのサラダ・オレンジ	牛乳 ★ブルーベリーサンド	617	26.5	20.0	2.0
6	水	ごはん	ハヤシライス・切干大根とちくわのサラダ 野菜ジュース・チーズ	牛乳・マスカットヨーグルト 加テツおさかなパレ	647	16.0	19.0	1.8
7	木	ごはん	豆腐と野菜のチャンプルー・かぼちゃサラダ みそ汁(小町麴,にら)	牛乳 和風スパゲッティ	614	23.8	24.5	2.0
8	金	ごはん	鶏肉の酢じょうゆ煮・豚汁 もやしと小松菜のごまあえ・バナナ	牛乳・加ツムせんべい 加テツパビードーナツ	620	23.6	23.0	1.7
9	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
12	火	ごはん	夏野菜丼・ベイクドじゃが みそ汁(人参,えのき)・オレンジ	牛乳 カレーピラフ	635	22.2	22.9	1.8
13	水	ごはん	さんまの煮つけ・納豆あえ みそ汁(じゃが芋,玉ねぎ)・チーズ	牛乳 さつま芋スティック	612	24.3	26.7	1.5
14	木	ごはん	ツナカレー・切干大根と春雨のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレークスナック	641	16.1	18.4	1.7
15	金	ごはん	大豆のかき揚げ・スパゲッティサラダ みそ汁(豆腐,わかめ)・チーズ	牛乳・豆花クッキー ミニぼんこざかな	602	15.9	28.4	1.8
16	土			麦茶 きらきら星のパフ				
18	月	ごはん	ビビンバ・カッテージチーズサラダ わかめスープ・バナナ	牛乳 ★じゃこおかかおにぎり	604	21.6	20.7	1.7
19	火	ごはん	タンドリーチキン・昆布と豚肉の煮物 みそ汁(キャベツ,油揚げ)・オレンジ	牛乳 きなこトースト	608	26.4	23.6	2.1
20	水	ごはん	揚げ鮭の中華マリネ・じゃが芋のきんぴら みそ汁(切干大根,豆乳)・チーズ	牛乳 ナポリタン	636	29.6	22.0	2.1
21	木	ごはん	厚揚げのみそ炒め・春雨サラダ 五目スープ	牛乳 かぼちゃのケーキ	624	21.1	24.0	1.5
22	金	ごはん	肉じゃが・ほうれん草のナムル みそ汁(にら,しめじ)・オレンジ	牛乳・ビスケット 青のりせんべい	631	21.8	21.5	1.8
23	土			麦茶 おむすびのおせんべい				
25	月	ごはん	豚肉のケチャップ炒め・マカロニサラダ コンスープ	牛乳 ポテトもち	637	21.5	24.0	1.6
26	火	枝豆じゃこ ごはん	鶏肉のバーベキューソース・磯辺あえ みそ汁(なめこ,大根)・バナナ	牛乳 パインクレープ 	601	23.8	24.8	1.7
27	水	ごはん	野菜コロッケ・キャベツのツマミ煮 あえ みそ汁(小町麴,玉ねぎ,豆腐)・チーズ	牛乳 ★パワーアップおにぎり	635	19.4	22.3	2.1
28	木	ごはん	肉団子と冬瓜の煮物・金時豆の煮豆 みそ汁(豚肉,ごぼう)・バナナ	牛乳 カップケーキ	616	22.9	18.1	1.5
29	金	ごはん	さばの西京焼き・かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(小松菜,油揚げ)・オレンジ	牛乳・つなっこ コッパツクリンソフト	625	24.8	26.8	1.5
30	土			麦茶 きらきら星のおせんべい				
・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。 ・★はクッキング体験				保育園栄養給与平均	623	22.3	22.8	1.7
ワイス どんなときに水分補給が必要でしょう？ 				保育園栄養給与目標量	620	24.8	17.2	1.7 未満

- ・献立は、材料その他の都合により変更される場合がありますのでご了承ください。
- ・★はクッキング体験

クイズ どんなときに水分補給が必要でしょう？



乳幼児はおおよそ体重の70%が水分です。のどが渴いたと気付いた時点で1%程の水分が失われ、3%失われると意識障害に繋がることもあります。

こまめな水分補給を意識し、夏の暑い日は少量の塩分も一緒に摂取すると熱中症に効果的です。

③ 2017 年 12 月 31 日