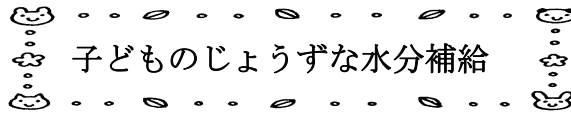




2018年7月

梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節となりました。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になっているいろいろな遊びを楽しんでいます。汗をかくことで体温を調整していますが、汗をかくと体内の水分も放出されてしまいますので、こまめに水分補給をしましょう。



① 1日3回の食事からしっかりとりましょう

水分を補給するのは、飲み物ばかりではありません。ごはんは半分以上が水分ですし、味噌汁やスープも汁ものです。3食しっかり食べることも、実は大切な水分補給です。

② 野菜や果物からとりましょう

野菜や果物は90%近くが水分です。特に夏野菜や果物は水分豊富で、汗で失われるミネラルやビタミンの補給もできます。食べる水分補給も活用しましょう。



③ 汗をかく前後に飲みましょう（のどが渇く前に飲みましょう）

起床時、就寝時、お風呂の前後、運動する前後に飲みましょう。就寝時は、おねしょで水分を控えがちですが、就寝中にたくさんの汗をかくので水分をとりましょう。また、のどが渇いたと感じた時には、もう体の水分は不足気味です。

④ 一度に大量に飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因に。コップ一杯程度をゆっくり飲みましょう。



⑤ 水かお茶を飲みましょう

ミネラルウォーター・・・乳幼児の場合、硬度の高いものを飲むと硬水のミネラルをおしっこで外に出そうとしますので結果、水分、ミネラルも出てしまい水分補給になりません。軟水を選ぶようにしましょう。

ジュース・・・・・・・・・・糖分の多い水分は、食欲を失わせます。

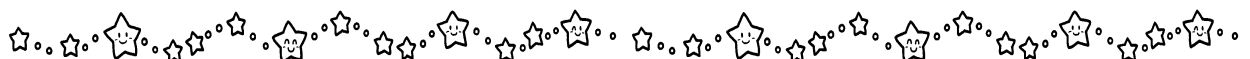
牛乳・・・・・・・・・・消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になりますので、水分補給には適しません。

ペットボトルの飲み残しに注意！



便利で手軽なペットボトル飲料です。何かを食べながら飲むことで、食べ物や口の中から菌が入り、飲み物の栄養を利用して菌がどんどん増えていき、時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。特にこれから暑くなる季節には注意が必要です。きちんと気をつければ便利ですのでじょうずに飲むよう心掛けましょう。

- ①開けたら早めに飲みきろう・・・飲み残したら冷蔵庫に入れて、早めに飲みきりましょう。
- ②コップについて飲もう・・・外では無理かもしれないので家ではコップにつぎましょう。
- ③部屋や車の中に置き忘れない・・・暑い部屋ではボトルが破裂することも。容器はリサイクルに



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。

給食献立表

2018年7月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2・30	月	親子丼 塩昆布和え 味噌汁(冬瓜・玉葱・人参)	牛乳 スイートポテト デラウエア	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、卵、鶏肉、味噌、バター、ごま、卵黄	玉葱、小松菜、冬瓜、デラウエア、人参、椎茸、絹さや、塩こんぶ
3・17	火	にんにく醤油のスパゲティ ジャーマンポテト 野菜スープ(レタス・人参・玉葱)	牛乳 コーントースト オレンジ	スパゲティ、じゃが芋、食パン、マヨネーズ、オリーブ油、油	牛乳、ベーコン、ウインナー	玉葱、オレンジ、レタス、クリームコーン缶、人参、しめじ、コーン缶、パセリ
4・18	水	御飯 鯖の竜田揚げ 和えもの 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 カルテツサブレ おせんべいしょうゆ味 バナナ	米、片栗粉、油	牛乳、鯖、味噌、ツナ缶	バナナ、モロヘイヤ、大根、長葱、人参
5・19	木	ロールパン 豆腐グラタン コールスローサラダ 野菜スープ(青梗菜・人参)	牛乳 おにぎり メロン	ロールパン、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚挽、チーズ、ハム	メロン、玉葱、キャベツ、茄子、青梗菜、人参、トマト、胡瓜、ひじき
6・20	金	わかめ御飯 6日ジョア・20日牛乳 かんぱちの味噌焼き 南瓜の甘煮 すまし汁(そうめん・人参・オクラ)	牛乳 カルピスゼリー 星っ子 すいか	米、そうめん、砂糖	牛乳、かんぱち、カルピス、味噌	すいか、南瓜、人参、オクラ、かんてん
7・21	土	御飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁(もやし・人参・玉葱)	牛乳 牛乳 豆乳クッキー ヘム鉄えびせん オレンジ	米、じゃが芋、砂糖、油	牛乳、鶏挽、さつまいも、味噌	ほうれん草、玉葱、人参、オレンジ、もやし
9・23	月	冷やしラーメン さつまいもの味噌煮 キャベツの塩もみ	牛乳 チーズ蒸しケーキ メロン	中華麺、さつまいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、卵、クリームチーズ、ちくわ、チーズ、味噌	メロン、キャベツ、長葱、コーン缶、若布、人参
10・24	火	御飯 鮭の照り焼き 冬瓜のあんかけ 味噌汁(ほうれん草・玉葱・えのきたけ)	牛乳 カルテツベビードーナツ ベジタブルせんべい バナナ	米、片栗粉	牛乳、鮭、鶏挽、味噌	バナナ、冬瓜、玉葱、ほうれん草、えのきたけ
11・25	水	御飯 チキンカツ ごまマヨネーズ和え 味噌汁(南瓜・人参・玉葱)	牛乳 わらび餅 すいか	米、わらび餅粉、砂糖、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、味噌、きな粉、卵、ごま	すいか、南瓜、もやし、人参、玉葱、いんげん
12・26	木	御飯 すずきのカレーニエル ラタトゥユ 味噌汁(豆腐・モロヘイヤ・玉葱)	牛乳 いちごのクッキー デラウエア	米、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、すずき、豆腐、ベーコン、バター、味噌、卵	デラウエア、玉葱、トマト、モロヘイヤ、茄子、ズッキーニ、人参
13・27	金	ぶどうパン クリームシチュー ミックスサラダ りんご	牛乳 五平餅 オレンジ	ぶどうパン、米、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ缶、バター	レタス、りんご、玉葱、オレンジ、人参、胡瓜、アスパラガス、コーン缶
14・28	土	御飯 ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁(若布・玉葱・油揚げ)	牛乳 DHAイチゴウエハース つなっこ メロン	米、片栗粉、油	牛乳、豚挽、豆腐、味噌、油揚げ	玉葱、メロン、キャベツ、人参、若布
31	火	肉うどん なすのなべしぎ トマト ヨーグルト	牛乳 ポテトマフィン すいか	干麺、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、じゃが芋、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、鶏挽、なると、卵、ハム、味噌	すいか、玉葱、茄子、トマト、人参、長葱、ピーマン
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	586kcal	鉄	2.5mg
			たんぱく質	21.9g	カルシウム	261mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.8g	食物繊維	4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 1回食・2回食

2018年7月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 1回食 I	午前 1回食 II	午前 2回食 I・II		午後 2回食 I・II	
2・30	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 冬瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 冬瓜つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 味噌煮	鶏挽、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油 冬瓜、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、だし、醤油 さつまい、だし
3・17	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	パンがゆ たらのスープ煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 ブロッコリー、だし、塩
4・18	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ しらす煮 煮物	しらす、人参、玉葱、 だし、味噌 大根、だし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ 紅白煮	鶏挽、ほうれん草、 玉葱、だし、味噌 里芋、人参、だし
5・19	木	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	パンがゆ 豆腐のトマト煮 煮浸し	豆腐、玉葱、茄子、 トマト、だし、醤油 キャベツ、人参、だし、塩	七倍がゆ 鮭の旨煮 じゃが芋の味噌煮 プレーンヨーグルト	鮭、人参、白菜、だし、醤油 じゃが芋、玉葱、だし、味噌 プレーンヨーグルト
6・20	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮魚 やわらか煮	たら、だし、味噌 南瓜、人参、玉葱、 だし、醤油	煮込みうどん そぼろ煮	うどん、人参、玉葱、 小松菜、大根、だし、醤油 鶏挽、だし、塩
7・21	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 鶏挽の煮物 じゃが芋のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ 魚のとりみ煮 煮物	しらす、人参、玉葱、 だし、味噌 かぶ、だし、醤油
9・23	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト さつまいペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつまいつぶし	煮込みうどん 味噌煮	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 さつまい、だし、味噌	七倍がゆ 煮奴 野菜煮	豆腐、だし、醤油 南瓜、玉葱、茄子、だし
10・24	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 冬瓜ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 冬瓜つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ たらのトロトロ煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 冬瓜、だし、味噌 ほうれん草、だし	七倍がゆ 鶏挽のやわらか煮 味噌煮	鶏挽、人参、白菜、 じゃが芋、だし、醤油 大根、玉葱、だし、味噌
11・25	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 南瓜の煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 南瓜、だし、塩	煮込みうどん 煮魚	うどん、人参、玉葱、 キャベツ、かぶ、だし、味噌 たら、だし
12・26	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 クタクタ煮	鮭、だし、味噌 人参、玉葱、茄子、 トマト、だし、醤油	パンがゆ 鶏挽の野菜煮 煮物	鶏挽、人参、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 冬瓜、だし、塩
13・27	金	パンがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ そぼろ煮 煮物	鶏挽、だし、塩 じゃが芋、人参、玉葱、 だし、醤油	七倍がゆ 豆腐のとりみ煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 里芋、だし、醤油 ほうれん草、だし、醤油
14・28	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 キャベツ、だし	七倍がゆ しらすのあんかけ 味噌煮	しらす、人参、玉葱、 小松菜、だし、醤油 白菜、だし、味噌
31	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	煮込みうどん 煮物 プレーンヨーグルト	うどん、豆腐、人参、 玉葱、トマト、だし、醤油 茄子、だし、味噌 プレーンヨーグルト	七倍がゆ 煮魚 紅白煮	鮭、玉葱、だし じゃが芋、人参、だし、醤油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 3回食・完了食

2018年7月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 3回食・完了食(I・II)		午後 3回食・完了食(I)		午後 完了食(II)	
2・30	月	全粥・軟飯 親子煮 和えもの 味噌汁	鶏挽、卵、玉葱 小松菜、人参 冬瓜、人参、玉葱	全粥・軟飯 豆腐ステーキ さつまいものバター煮 すまし汁	豆腐、小麦粉 さつまいも、バター キャベツ、人参、玉葱	スイートポテト すまし汁	さつまいも、小麦粉、砂糖、 バター、牛乳、卵、ごま、 バニラエッセンス キャベツ、人参、玉葱
3・17	火	煮込みうどん じゃが芋ソテー コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、にら じゃが芋、玉葱 白菜、人参	パンがゆ・食パン 魚のケチャップ煮 野菜ソテー 洋風みそ汁	たら、人参、玉葱、ケチャップ ブロッコリー、人参、玉葱 南瓜、人参、玉葱、牛乳	サンドイッチ 洋風みそ汁	食パン、いちごジャム、 りんごジャム 南瓜、人参、玉葱、牛乳
4・18	水	全粥・軟飯 煮魚 ツナ和え 味噌汁	かじき ツナ、モロヘイヤ、人参 大根、玉葱	全粥・軟飯 そぼろ煮 里芋の煮物 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、ピーマン 里芋、人参 ほうれん草、人参	軟飯 そぼろ煮 里芋の煮物	鶏挽、人参、玉葱、 ピーマン 里芋、人参
5・19	木	パンがゆ・食パン 豆腐グラタン 野菜サラダ 野菜スープ	トマト、ケチャップ、チーズ 豆腐、豚挽、玉葱、茄子、 キャベツ、人参 青梗菜、人参	全粥・軟飯 煮魚 白菜のあんかけ 味噌汁	鮭 白菜、人参 じゃが芋、人参、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、鮭 じゃが芋、人参、玉葱
6・20	金	全粥・軟飯 魚の味噌煮 南瓜の甘煮 すまし汁	たら 南瓜 そうめん、人参、オクラ	煮込みうどん 肉団子 ゆかり和え	うどん、人参、玉葱、 大根 豚挽、玉葱 小松菜、人参、ゆかり	煮込みうどん ゆかり和え	うどん、人参、玉葱、 大根 小松菜、人参、ゆかり
7・21	土	全粥・軟飯 肉じゃが 煮浸し 味噌汁	鶏挽、じゃが芋、人参、玉葱 ほうれん草、人参 人参、玉葱	全粥・軟飯 かじきの照り煮 おなか和え 味噌汁	かじき、人参 青梗菜、人参、かつお節 かぶ、葉、玉葱	軟飯 かじきの照り煮 味噌汁	かじき、人参 かぶ、葉、玉葱
9・23	月	煮込みうどん さつまいもの味噌煮 和えもの	うどん、豚挽、人参、 玉葱、青梗菜 さつまいも キャベツ、人参	全粥・軟飯 チーズオムレツ 南瓜ステーキ 味噌汁	ケチャップ 卵、チーズ、玉葱、 南瓜 茄子、玉葱	チーズ蒸しケーキ 味噌汁	クリームチーズ、小麦粉、 牛乳、砂糖、卵、チーズ、 ベーキングパウダー、油 茄子、玉葱
10・24	火	全粥・軟飯 煮魚 冬瓜のあんかけ 味噌汁	鮭 鶏挽、冬瓜 ほうれん草、玉葱	全粥・軟飯 木の葉焼き 野菜炒め 味噌汁	豚挽、じゃが芋、玉葱 白菜、人参、ピーマン 大根、人参、玉葱	軟飯 木の葉焼き 野菜炒め	豚挽、じゃが芋、玉葱 白菜、人参、ピーマン
11・25	水	全粥・軟飯 煮鶏 ごま和え 味噌汁	鶏挽 青梗菜、人参、ごま 南瓜、人参、玉葱	煮込みうどん 煮魚 和えもの	うどん、人参、玉葱 キャベツ たら かぶ・葉	煮込みうどん 和えもの	うどん、人参、玉葱、 キャベツ かぶ、葉
12・26	木	全粥・軟飯 魚のムニエル ラトウユ 味噌汁	すずき、小麦粉、バター 人参、玉葱、茄子、トマト、ズッキーニ 豆腐、モロヘイヤ、玉葱	パンがゆ・食パン つくねのコンソメ煮 ブロッコリーの旨煮 野菜スープ	鶏挽、玉葱、人参 ブロッコリー、人参 冬瓜、人参	パンがゆ・食パン つくねのコンソメ煮 ブロッコリーの旨煮	鶏挽、玉葱、人参 ブロッコリー、人参
13・27	金	パンがゆ・食パン クリームシチュー ミックスサラダ バナナ	バター、小麦粉、牛乳 豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 ツナ、大根、人参 バナナ	全粥・軟飯 豆腐の野菜煮 和えもの 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、青梗菜 ほうれん草、人参 里芋、玉葱	五平餅 味噌汁	米、砂糖、醤油、片栗粉 里芋、玉葱
14・28	土	全粥・軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	ケチャップ、ソース 豚挽、豆腐、玉葱、 キャベツ、人参、玉葱 さつまいも、玉葱	しらすがゆ 温野菜 味噌汁	米、しらす、人参、小松菜 南瓜、人参 白菜、玉葱	しらすがゆ 味噌汁	米、しらす、人参、小松菜 白菜、玉葱
31	火	煮込みうどん なすのなべしぎ トマト・ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ 鶏挽、茄子、玉葱、ピーマン トマト・プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 魚の旨煮 紅白煮 野菜スープ	鮭、人参、玉葱 じゃが芋、人参 人参、玉葱、にら	軟飯 魚の旨煮 紅白煮	鮭、人参、玉葱 じゃが芋、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2018年7月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
2・30 月	きなこスティック	食パン、砂糖	きな粉		食塩
3・17 火	おにぎり	米	しらす干し	梅干し	食塩
4・18 水	サンドイッチ	食パン		りんごジャム	
5・19 木	焼きうどん	うどん、油	豚肉、かつお節	白菜、玉葱、 もやし、人参	醤油
6・20 金	おいなりさん	米、砂糖	油揚げ、ごま		だし、醤油、酢、食塩
9・23 月	おにぎり	米		昆布佃煮	
10・24 火	サンドイッチ	食パン		ブルーベリージャム	
11・25 水	おにぎり	米、油	ツナ缶	玉葱	醤油、みりん
12・26 木	ココアトースト	食パン、 グラニュー糖	豆乳		
13・27 金	和風スパゲティ	スパゲティ、油	ベーコン、かつお節	玉葱、人参、 椎茸、ピーマン	醤油、コンソメ
31 火	チキンピラフ	米、油	鶏挽	玉葱、コーン缶	コンソメ、食塩

※材料の都合により献立が変更になることがあります。