

日	曜	おやつ	昼食	3時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	火	乳酸飲料	さばの竜田揚げ フレンチサラダ ほうれん草のごま和え スープ	しゅうまい スポーツドリンク	油 米 砂糖 片栗粉	乳酸菌 さば	レタス 人参 胡瓜 りんご ほうれん草 白菜 長葱	399 475	16.7 19.8	11.6 14.3
2	水	牛乳	豚肉の野菜巻き 冷奴 キャベツのサラダ 味噌汁	まがりせんべい カルピス	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	玉葱 人参 いんげん ごぼう キャベツ 胡瓜 万能葱 なす	456 544	17.2 20.9	17.6 21.0
3	木	ヤクルト	枝豆ごはん 鶏肉の照り焼き 大根サラダ ワンタンスープ	杏仁豆腐	油 米 砂糖 ワンタンの皮	乳酸菌 豚肉 カニカマ	枝豆 大根 胡瓜 人参 もやし キクラゲ チンゲン菜	410 502	15.1 18.6	9.9 12.3
4	金	りんごジュース	ハヤシライス マセドアンサラダ 福神漬 番茶	たべっこ水族館 牛乳	油 米 じゃが芋	牛肉	玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 胡瓜 レーズン コーン	658 798	13.9 17.2	18.7 23.2
5	土	乳酸飲料	冷やし中華 くだもの		油 中華麺	乳酸菌 ハム	胡瓜 トマト	221 260	10.5 12.2	3.2 3.8
6	日									
7	月	牛乳	酢豚 厚揚げ煮 かぼちゃサラダ スープ	パイナップル アパマンソフトせん	油 米 砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 厚揚げ 魚肉ソーセージ	人参 椎茸 たけのこ 玉葱 ピーマン 南瓜 胡瓜 かぶ	427 518	15.1 18.5	13.3 16.6
8	火	乳酸飲料	白身魚のフライ 納豆 キャベツのレモンドレッシング 五目味噌汁	ソフール カルテツサブレ	油 米 砂糖 里芋	乳酸菌 白身魚 納豆 たくあん	キャベツ 人参 ごぼう 舞茸 大根	500 579	23.3 26.9	9.0 11.0
9	水	牛乳	親子丼 フラワーサラダ わかめの酢の物 なめこの味噌汁	チーズサンド りんごジュース	油 米 砂糖	牛乳 鶏肉 ナルト 卵 豆腐 チーズ	人参 玉葱 フロッキー カリフラワー 胡瓜 わかめ 長葱 なめこ	448 551	16.0 19.8	13.8 17.2
10	木	牛乳	豚肉のガーリック炒め 粉ふきいも ツナサラダ 味噌汁	おにぎり スポーツドリンク	油 米 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 ツナ	ほうれん草 胡瓜 人参 もやし エリンギ 玉葱 ニら わかめ	453 575	17.3 21.8	13.8 17.3
11	金		山の日							
12	土	乳酸飲料	挽肉カレー ゼリー		油 米 じゃが芋	乳酸菌 豚肉	玉葱 人参 トマト缶	202 237	8.8 10.0	7.5 9.2
13	日									
14	月	りんごジュース	青菜ごはん 豚すきやき 春雨サラダ 味噌汁	クッキー 牛乳	油 米 砂糖 白滝 春雨 麩	豚肉 ハム	椎茸 人参 白菜 長葱 胡瓜 小松菜	592 725	14.9 18.4	18.7 23.4
15	火	乳酸飲料	赤魚の甘みそ漬 キャベツの胡麻サラダ スープ りんご	原宿ドック 野菜ジュース	油 米 砂糖	乳酸菌 赤魚 鶏肉	キャベツ 人参 胡瓜 しめじ 水菜 りんご	440 517	17.6 20.9	6.8 8.3
16	水	りんごジュース	肉豆腐 ポテトサラダ Qちゃん漬 味噌汁	ブリッツ ヨーグルジョイ	油 米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	豚肉 豆腐 魚肉ソーセージ	玉葱 人参 椎茸 りんご 胡瓜 えのき わかめ	479 583	16.0 19.6	13.6 17.0
17	木	乳酸飲料	黒ごまチキン もやしナムル きゅうりの昆布和え スープ	みかんゼリー	油 米 小麦粉	乳酸菌 鶏肉 卵	もやし 人参 ほうれん草 胡瓜 ニら	434 518	19.0 22.7	10.7 13.2
18	金	ヤクルト	ポークカレー シーザーサラダ 福神漬 番茶	ベーコン蒸パン 牛乳	油 米 じゃが芋 クルトン	乳酸菌 豚肉 卵 ベーコン	玉葱 人参 トマト缶 胡瓜 レタス コーン	505 613	14.1 27.3	15.8 19.7
19	土	乳酸飲料	焼きそば スープ		油 中華麺	乳酸菌 豚肉	キャベツ 人参 もやし	191 224	8.4 9.5	4.1 5.0
20	日									
21	月	牛乳	中華風混ぜご飯 餃子 グリーンサラダ 味噌汁	お好み焼き 野菜ジュース	油 米 砂糖 小麦粉 山芋	牛乳 豚肉 卵	たけのこ 椎茸 パプリカ 胡瓜 アスパラ レタス 人参 なす 万能葱 キャベツ	442 535	12.6 15.5	13.5 16.8
22	火	乳酸飲料	タラのポテト焼き 切干大根煮 五目ナムル 味噌汁	チキンナゲット オレンジジュース	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 タラ チーズ 油揚	切干大根 人参 干椎茸 胡瓜 もやし しめじ 玉葱 わかめ	469 560	22.6 27.0	9.7 11.7
23	水	りんごジュース	タンドリーチキン ちくこん煮 れんこんサラダ 味噌汁	ロッククッキー 牛乳	油 米 砂糖 小麦粉 蒟蒻 コーンフレーク	鶏肉 ヨーグルト ちくわ 卵	玉葱 いんげん 蓮根 人参 胡瓜 大根 舞茸 水菜 レーズン	521 635	18.9 23.5	18.1 22.6
24	木	牛乳	五目豆腐煮 コールスローサラダ たくあん 味噌汁	クリームパン スポーツドリンク	油 米 砂糖 片栗粉 クリームパン	牛乳 豚肉 豆腐 ハム	人参 白菜 干椎茸 長葱 キャベツ 胡瓜 えのき ニら	406 499	13.3 16.3	12.6 15.7
25	金	ヤクルト	カニさんライス 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ スープ プチプリン	すいかの フルーツポンチ	油 米 砂糖 片栗粉	乳酸菌 ベーコン ちくわ チーズ ウィナー 鶏肉	玉葱 人参 ブロッコリー 胡瓜 しめじ コーン ほうれん草 スイカ メロン 巨峰	452 554	19.5 24.2	14.6 18.2
26	土	乳酸飲料	冷やしうどん くだもの		うどん	乳酸菌 卵 かまぼこ	胡瓜 トマト	217 255	8.9 10.2	2.0 2.4
27	日									
28	月	牛乳	マーボー春雨 トマトときゅうりのサラダ ふりかけ 味噌汁	ベジたべる ぶどうジュース	油 米 砂糖 春雨	牛乳 豚肉 はんぺん	長葱 人参 たけのこ キクラゲ トマト 胡瓜 もやし 小松菜	499 614	12.4 15.3	17.1 21.3
29	火	乳酸飲料	鮭の塩焼き 根菜煮 コーンサラダ スープ	ピザトースト スポーツドリンク	油 米 砂糖 食パン	乳酸菌 鮭 さつま揚げ チーズ	人参 ごぼう 蓮根 コーン レタス 胡瓜 えのき チンゲン菜 玉葱 トマト缶	432 515	20.7 24.8	8.0 9.8
30	水	野菜生活	ハムカツ 納豆 ボイルキャベツ 豚汁	まるごときゅうり せんべい	油 米 小麦粉 パン粉 じゃが芋	ハム 卵 納豆 しらす 豚肉 豆腐	キャベツ 人参 大根 玉葱 胡瓜	416 512	16.7 20.7	8.0 10.0
31	木	牛乳	ひじきごはん 中華オムレツ チキンサラダ スープ	ヨーグルト いもチップ	油 米 砂糖 ビーフン	牛乳 油揚 卵 豚肉 ササミ	人参 ひじき 干椎茸 玉葱 サニーレタス 胡瓜 キクラゲ もやし ニら	427 522	17.1 21.0	12.6 15.4

★ 献立は都合により変更することがあります。上が3歳未満児、下が3歳以上児の栄養価です。

## たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押し季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

## 鉄分の役割と上手なとり方

鉄分は、赤血球のヘモグロビンの主な構成成分です。ヘモグロビンは酸素を体の隅々へ運ぶ役割があるため、鉄分が不足すると体が酸素不足の状態になり、顔色が悪い、めまい、息切れ、頭痛、疲れやすい、注意力の低下といった症状が出ます。食品の鉄分にはヘム鉄（レバー・赤身肉・かつおなど）と非ヘム鉄（大豆製品・きくらげ・小松菜など）の2種類あり、非ヘム鉄はビタミンCや動物性たんぱく質とあわせてとると吸収率がアップします。