

献立表

日/月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
02 16 月	全粥90g 豆腐バーグ ブロッコリーと人参のおかず和え みそ汁(大根)	米、焼ふ、片栗粉、油、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、かつお節	ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、だいこん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、有機醤油	全粥90g 焼き麩のトマトチーズ煮 きゅうり煮	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 5.6 g カルシウム 98 mg
03 17 火	あんかけうどん 人参ときゅうりのサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉、なたね油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、かれい、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、はくさい	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、りんご酢、食塩	全粥90g 煮魚 かぼちゃの甘煮	エネルギー 285 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 4.2 g カルシウム 135 mg
04 18 水	全粥90g 魚の照り焼き 人参チーズサラダ みそ汁(小松菜)	米、油、砂糖	かじき、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ブロッコリー、だいこん、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、こまつな	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、有機醤油	全粥90g 大根のそぼろ煮 ゆで野菜	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 4.7 g カルシウム 81 g
05 19 木	全粥90g チキンのトマト煮 茹でブロッコリー 野菜スープ	米、片栗粉	木綿豆腐、鶏ささ身挽き肉、粉チーズ、無添加味噌	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、トマト、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥90g 豆腐の味噌煮 小松菜の煮浸し	エネルギー 257 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 2.8 g カルシウム 141 mg
06 金	全粥90g カレイのカレー焼き トマト ポテトスープ	米、じゃがいも、小麦粉、油	かれい、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、有機醤油、カレー粉	全粥90g きゅうり煮 納豆とブロッコリーの和え物	エネルギー 279 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 4.0 g カルシウム 71 mg
07 21 土	味噌うどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、じゃがいも、米、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	はくさい、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥90g 豆腐の炒り煮 さつまいもの甘煮	エネルギー 355 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 6.3 g カルシウム 148 mg
09 23 月	全粥90g 豆腐と青菜のとりみ煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁(大根)	米、焼ふ、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、たら、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、りんご酢、食塩	全粥90g 煮魚 ゆで野菜(ブロッコリー)	エネルギー 270 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 3.4 g カルシウム 91 mg
10 24 火	うどん(大根・ツナ) じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	じゃがいも、ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉/赤身二度挽き、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、だいこん、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥90g 小松菜のそぼろ炒め キャベツと人参煮	エネルギー 264 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 3.7 g カルシウム 134 mg
11 25 水	全粥90g カレイのごま照り焼き 白菜とほうれん草のお浸し みそ汁(たまねぎ)	米、じゃがいも、油、砂糖	かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥90g ほうれん草の納豆あえ じゃがいも煮	エネルギー 304 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 5.5 g カルシウム 96 mg
12 26 木	全粥90g 肉じゃが(ひき肉) いんげんと人参煮 すまし汁(焼き麩)	じゃがいも、ゆでうどん、米、焼ふ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏ささ身挽き肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	野菜うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	エネルギー 301 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 5.4 g カルシウム 91 mg
13 27 金	全粥90g 煮魚 キャベツの酢の物 みそ汁(さつまい)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、かじき、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢	全粥90g 豆腐と青菜のとりみ煮 大根と人参煮	エネルギー 305 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 4.9 g カルシウム 88 mg
14 28 土	わかめうどん さつまいもの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、じゃがいも、米	ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身挽き肉、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	全粥90g じゃが芋としらす煮 きゅうり煮	エネルギー 275 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 116 mg
20 31 金	全粥90g 肉豆腐 かぼちゃの煮物 すまし汁(焼き麩)	米、じゃがいも、焼き麩、砂糖、なたね油	絹ごし豆腐、豚肉、赤身二度挽き、しらす干し、無添加味噌	たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、こまつな、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	全粥90g しらすとえのきの煮物 きゅうり煮	エネルギー 276 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 2.2 g カルシウム 94 mg

夏本番です。水分補給をこまめにし、熱中症に気をつけましょう。
プールやレジャーなどこどもの関心をひくイベントがたくさんある季節です。
夜更かししないように体調管理に気をつけてください。

夏バテ予防のポイント

- ・早寝早起きで毎日の生活リズムをしっかりつくりましょう。
- ・朝ご飯を食べましょう。
- ・タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分に取らしましょう。