

7月 献立予定表

日	曜日	主食	献立名	おやつ	栄養価(以上児)		栄養価(未満児)	
1	火	ご飯	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 小松菜と南瓜の味噌汁	牛乳 豆腐ブラウニー	エネルギー634kcal たんぱく質22.6g	食塩相当量1.0g 脂質24.7g	エネルギー495kcal たんぱく質17.8g	食塩相当量0.8g 脂質19.2g
2	水	ロールパン	鶏肉のトマトチーズ焼き 切干大根の旨煮 カレースープ	牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー524kcal たんぱく質22.3g	食塩相当量1.8g 脂質18.6g	エネルギー419kcal たんぱく質17.9g	食塩相当量1.4g 脂質14.8g
3	木	ご飯	厚揚げの中華煮 ほうれん草の納豆和え 大根としめじの味噌汁	牛乳 きな粉ラスク もも)ロールパン	エネルギー529kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量1.4g 脂質18.8g	エネルギー417kcal たんぱく質18.9g	食塩相当量1.0g 脂質14.9g
4	金	わかめご飯	白身魚のレモン風 南瓜サラダ チンゲン菜と玉ねぎの味噌汁	牛乳 カルピスケーキ	エネルギー576kcal たんぱく質21.6g	食塩相当量1.5g 脂質15.8g	エネルギー460kcal たんぱく質17.2g	食塩相当量1.2g 脂質12.6g
5	土	ご飯	豚肉の味噌炒め きゅうりのツナサラダ 人参とれんこんのすまし汁	牛乳 まがりせんべい 未)バナナ	エネルギー457kcal たんぱく質19.8g	食塩相当量1.1g 脂質11.8g	エネルギー357kcal たんぱく質15.0g	食塩相当量0.8g 脂質8.7g
7	月	ご飯	鶏のから揚げ お星さまサラダ そうめん汁	牛乳 セタフルーツパンチ 未)パン蒸しパン	エネルギー534kcal たんぱく質19.3g	食塩相当量1.2g 脂質14.2g	エネルギー419kcal たんぱく質15.4g	食塩相当量1.0g 脂質11.4g
8	火	ご飯	豆腐の松風焼き かにかまサラダ ほうれん草ともやしの味噌汁	以)麦茶 パニラアイス 未)牛乳 マカロニきな粉	エネルギー511kcal たんぱく質24.4g	食塩相当量1.7g 脂質18.3g	エネルギー408kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.3g 脂質14.6g
9	水	食パン	かじきのチーズパン粉焼き ブロッコリーのカレーマヨサラダ ミネストローネ	牛乳 そばろおにぎり	エネルギー572kcal たんぱく質28.7g	食塩相当量1.7g 脂質19.1g	エネルギー458kcal たんぱく質22.9g	食塩相当量1.3g 脂質15.3g
10	木	ご飯	豚肉と茄子のなべしき きゅうりのマリネ風 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ツナパン	エネルギー530kcal たんぱく質20.1g	食塩相当量1.6g 脂質19.8g	エネルギー402kcal たんぱく質15.1g	食塩相当量1.2g 脂質14.9g
11	金	ご飯	鶏肉と夏野菜のトマト煮 キャベツのしらす和え 切干大根となめこの味噌汁	牛乳 ドーナツツ	エネルギー533kcal たんぱく質22.2g	食塩相当量1.4g 脂質11.6g	エネルギー408kcal たんぱく質16.6g	食塩相当量1.1g 脂質8.6g
12	土	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き ほうれん草とひじきのサラダ 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 おにぎりせんべい 未)バナナ	エネルギー468kcal たんぱく質19.4g	食塩相当量1.6g 脂質13.3g	エネルギー373kcal たんぱく質15.5g	食塩相当量1.2g 脂質10.7g
14	月	ご飯	とうがんのそばろ煮 ベイクドじゃが チンゲン菜ともやしの味噌汁	牛乳 米粉パセリパン	エネルギー515kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.2g 脂質13.4g	エネルギー411kcal たんぱく質15.2g	食塩相当量0.9g 脂質10.7g
15	火	ご飯	豚肉のケチャップ煮 キャベツとわかめの中華和え 豆腐とさつま芋の味噌汁	牛乳 フレンチトースト	エネルギー684kcal たんぱく質32.0g	食塩相当量2.0g 脂質28.0g	エネルギー534kcal たんぱく質24.9g	食塩相当量1.5g 脂質21.9g
16	水	ロールパン	コーンフレークチキン ひじきの炒め煮 オニオンスープ	牛乳 ツナチーズおにぎり	エネルギー465kcal たんぱく質25.7g	食塩相当量1.7g 脂質17.5g	エネルギー427kcal たんぱく質19.6g	食塩相当量1.3g 脂質13.7g
17	木	ご飯	カレー ちくわの磯辺炒め バナナ	牛乳 一口ピザ	エネルギー628kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量2.2g 脂質20.0g	エネルギー499kcal たんぱく質18.9g	食塩相当量1.7g 脂質15.9g
18	金	ご飯	麻婆茄子 もやしの納豆和え キャベツとわかめのすまし汁	牛乳 お麩ラスク もも)塩昆布おにぎり	エネルギー465kcal たんぱく質18.7g	食塩相当量0.7g 脂質15.2g	エネルギー370kcal たんぱく質14.7g	食塩相当量0.6g 脂質12.0g
19	土	ご飯	赤魚の煮つけ 野菜炒め ごぼうとほうれん草の味噌汁	牛乳 ばりんこ 未)バナナ	エネルギー481kcal たんぱく質23.4g	食塩相当量1.5g 脂質14.3g	エネルギー384kcal たんぱく質18.7g	食塩相当量1.2g 脂質11.4g
21	月		海の日					
22	火	ご飯	さわらの風味焼き マカロニのトマト煮 小松菜とえきの味の味噌汁	牛乳 スイート南瓜	エネルギー529kcal たんぱく質24.6g	食塩相当量1.8g 脂質15.8g	エネルギー421kcal たんぱく質19.5g	食塩相当量1.3g 脂質12.6g
23	水	食パン	鶏肉のクリーム煮 オクラサラダ 中華風スープ	牛乳 菜飯おにぎり	エネルギー464kcal たんぱく質21.2g	食塩相当量1.7g 脂質12.0g	エネルギー368kcal たんぱく質16.7g	食塩相当量1.1g 脂質12.0g
24	木	ご飯	ブルコギ風炒め 白和え もやしと南瓜の味噌汁	以)麦茶 フルーチェ もっちりバナナパン もも)牛乳 もっちりバナナパン	エネルギー564kcal たんぱく質21.7g	食塩相当量1.4g 脂質15.5g	エネルギー438kcal たんぱく質17.1g	食塩相当量1.2g 脂質15.1g
25	金	ご飯	豆腐と青菜のチャンプルー れんこんのきんぴら たけのことじゃが芋の味噌汁 (以)オレンジ (未)バナナ	牛乳 ミートパイ	エネルギー549kcal たんぱく質24.3g	食塩相当量1.9g 脂質16.4g	エネルギー427kcal たんぱく質18.6g	食塩相当量1.4g 脂質12.4g
26	土	ご飯	豚肉のごま炒め チキンサラダ かぶとしめじの味噌汁	牛乳 芋もち	エネルギー568kcal たんぱく質28.4g	食塩相当量1.5g 脂質20.0g	エネルギー450kcal たんぱく質22.7g	食塩相当量1.1g 脂質15.8g
28	月	ご飯	豆腐の肉味噌炒め 小松菜のツナサラダ さつま芋とわかめのすまし汁	牛乳 玄米フレークスナック もも)おかかおにぎり	エネルギー564kcal たんぱく質24.0g	食塩相当量1.5g 脂質11.4g	エネルギー445kcal たんぱく質16.0g	食塩相当量1.3g 脂質11.4g
29	火	ご飯	カレイの蒲焼風 人参のマリネ風サラダ 茄子と切干大根の味噌汁	牛乳 ロールパン(ココアクリームあり)	エネルギー509kcal たんぱく質21.8g	食塩相当量1.3g 脂質10.5g	エネルギー406kcal たんぱく質19.1g	食塩相当量1.1g 脂質9.1g
30	水	ロールパン	タンドリーチキン キャベツとツナの昆布炒め 南瓜のスープ煮	牛乳 しらすわかめおにぎり	エネルギー542kcal たんぱく質26.8g	食塩相当量2.1g 脂質17.5g	エネルギー433kcal たんぱく質21.4g	食塩相当量1.7g 脂質14.0g
31	木	ご飯	豚肉とひじきの煮物 三色ナムル なめこ油揚げの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー いちご蒸しパン もも)いちご蒸しパン	エネルギー612kcal たんぱく質19.5g	食塩相当量1.3g 脂質17.1g	エネルギー479kcal たんぱく質15.3g	食塩相当量1.0g 脂質13.3g

夏を乗り切る食事と水分補給のコツ

7月に入り、本格的な暑さとなってきました。夏バテを予防するには、栄養バランスの取れた食事と水分補給が不可欠です。

夏は冷たい食べ物や飲み物を選ぶ機会が多いですが、つめたい物だけでなく、温かいものも食べましょう。

また、冷たい飲み物では甘さを感じにくくなります。

たくさんの砂糖が使われていても気づきにくいので、飲み過ぎないように注意しましょう。

日ごろの水分補給では、麦茶や水がおすすめです。

のどが渇く前からこまめに飲むことができると良いですね。

