

日	曜日	10時のお	主食	主菜及び副菜	3時のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩摂取量(g)
1	土		ご飯	肉団子の野菜あんかけ さつま芋煮 みそ汁 オレンジ					
3	月	お菓子牛乳	ご飯	ハヤシライス キャベツサラダ 中華風コンスープ オレンジ	せんべい 小魚牛乳	517	20.0	15.2	2.2
4	火	お菓子牛乳	ご飯	サバの味噌煮 れんこんと野菜のゴマ和え 豆腐のすまし汁	♥コーンフレークおこし牛乳	471	19.4	11.3	2.3
5	水	お菓子牛乳	ご飯	おろしハンバーグ スパゲティサラダ 呉汁 梨	♥ピール???ゼリー	525	27.0	16.1	2.1
6	木	お菓子牛乳	うどん	夏野菜のかきあげ ごま味噌ブロッコリー キャンディーチーズ オレンジ	♥焼きおにぎり牛乳	518	18.6	15.4	2.0
7	金	お菓子牛乳	ご飯	ぎせい豆腐 わかめサラダ みそ汁(切干大根・小松菜・油揚げ)	せんべい 小魚牛乳	500	21.2	14.0	2.2
8	土		ご飯	ツナカレー ほうれん草のおひたし みそ汁 オレンジ					
10	月			🌸 山の日					
11	火								
12	水								
13	木								
14	金			バス・給食はありません					
15	土								
17	月	お菓子牛乳	ご飯	筑前煮 ひじきサラダ みそ汁(茄子・玉ねぎ・油揚げ) オレンジ	♥豆腐ドーナツ牛乳	513	19.0	14.9	1.9
18	火	お菓子牛乳	ロールパン	白身魚のムニエル ラタトゥイユ ABCスープ	♥ツナおにぎり牛乳	503	23.8	16.6	2.0
19	水	お菓子牛乳	ご飯	鶏つくねの味噌マヨ焼き 和風サラダ トマトと卵のスープ パナナ	♥水ようかん	512	21.0	13.8	2.0
20	木	お菓子牛乳	ご飯	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ	♥パインのパンディング	498	20.1	17.4	1.9
21	金	お菓子牛乳	ゆかりご飯	カジキマグロのカレー揚げ ゴマ和え みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・小松菜) 梨	煎餅 ウエハース牛乳	515	21.7	12.8	1.9
22	土		ご飯	ツナじゃが キャベツのおひたし みそ汁 パナナ					
24	月	お菓子牛乳	ご飯	豚肉の生姜焼き コンビネーションサラダ みそ汁(なめこ・豆腐・長ネギ)	♥にんじんゼリーヨーグルトソース添え	511	18.9	15.5	1.3
25	火	お菓子牛乳	ご飯	夏野菜カレー 大根サラダ 豆腐のスープ オレンジ	♥わらびもち風黒糖ゼリー	508	16.5	14.5	2.0
26	水	お菓子牛乳	ご飯	パスタオムレツ 大豆と根菜のキンピラ オニオンスープ	♥お麩ラスク牛乳	501	19.2	17.3	1.6
27	木	お菓子牛乳	わかめご飯	はんぺんフライ キャベツの即席漬け 冬瓜のスープ セリー	♥オレンジケーキ	536	16.2	15.1	1.7
28	金	お菓子牛乳	スパゲッ	肉みそスパゲッティー きのこと蓮根のホワトサラダ カルピスホソチ	せんべい 小魚ジョア	526	22.5	13.8	2.1
29	土		ご飯	ハヤシライス 小松菜のおひたし みそ汁 オレンジ					
31	月	お菓子牛乳	ご飯	豆腐ナゲット パインの酢の物 味噌汁(大根・玉ねぎ・わかめ) オレンジ	♥ボンデケーキジョ牛乳	514	18.4	16.3	1.6

・新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、今年度は各クラスのクッキングを中止致します。

・今後新型コロナウイルス感染症の影響で、献立変更の可能性がございます。ご不明点は、担任・給食室へおたずね下さい。



水分補給は適切な量を



気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適切な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分をとりすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので、適切な量を守りましょう。

子どもと大人の必要な水分量はもちろん違います。さらに子どもの場合は年齢によっても異なります。

【飲料水+食事からの一日に必要な水分量の目安】

- 新生児: 1kg(体重)あたり 約50~120ml
- 乳児: 1kgあたり 約120~150ml
- 幼児: 1kgあたり 約90~100ml
- 学童: 1kgあたり 約60~80ml



旬の食

モロヘイヤ



モロヘイヤは、アラビア語で「王様の食べる野菜」という意味。食物繊維・ビタミン・カロテンなど栄養価が非常に高く、古代エジプトの女王・クレオパトラが好んで食べたといわれています。日本に入ってきて30年ほどですが、ゆでると粘り気が出ることから、納豆や山芋と和えたり、みそ汁の具にしたりと、和食との相性も抜群です。

