

日	曜日	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		※ 給食はありません					
3	月	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	548	21.4	14.9	2.6
4	火	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	553	21.0	17.7	2.8
5	水	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	549	29.9	16.2	2.4
6	木	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	543	19.2	15.4	2.5
7	金	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	517	22.3	13.4	2.6
8	土		※ 給食はありません					
10	月		🌸 山の日					
11	火							
12	水							
13	木		バス・給食はありません					
14	金							
15	土							
17	月	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	535	20.0	14.8	2.1
18	火	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	518	25.7	16.8	2.4
19	水	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	537	22.8	13.0	2.9
20	木	ご飯	麻婆豆腐 華風和え わかめスープ	♥パインのパンプディング	517	21.4	17.5	2.4
21	金	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	535	23.2	12.1	2.2
22	土		※ 給食はありません					
24	月	ご飯	豚肉の生姜焼き コンビネーションサラダ みそ汁(豆腐・モロヘイヤ)	♥にんじんゼリー ヨーグルトソース添え	536	20.0	15.4	1.6
25	火	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	524	16.9	14.3	2.4
26	水	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	523	20.3	17.6	1.8
27	木	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	551	16.4	14.6	2.1
28	金	スパゲッティ	肉みそスパゲッティ きのこと蓮根のホワトサラダ カルピスポンチ	せんべい 小魚 ジョア	553	24.3	13.2	2.3
29	土		※ 給食はありません					
31	月	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	♥ボンテケージョ 牛乳	535	19.2	16.3	1.9

・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ります。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。

