



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1火	ごはん 大豆入りかき揚げ 糸かまぼこのスープ	米(50g) / ささみフレーク(10)、蒸し挽き割り大豆(10)、さつまいも(12)、たまねぎ(12)、にんじん(6)、みつば(3)、ごま(1)、小麦粉(6)、でんぷん(4)、食塩(0.1)、なたね油(6) / 糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(6)、チンゲンサイ(5)、しめじ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.1)	◎牛乳、 ◎ハイハイ 牛乳、エースコイン 全粒粉クラッカー 河内晩柑	552(495) 16.0(14.9) 18.0(16.6) 0.4(0.3)
2水	ごはん 鯖の煮魚 煮浸し 豆腐のみそ汁	米(50g) / さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1) / キャベツ(15)、チンゲンサイ(20)、にんじん(5)、ちくわ(3)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、ほうれんそう(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / ホットケーキミックス(25)、無糖ヨーグルト(8)、スキムミルク(4)、無塩バター(4)、さとう(2) / ミニトマト(30)、さとう(4)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 ヨーグルトホットケーキ トマトジャム	607(570) 23.4(22.7) 18.3(19.6) 1.9(1.6)
3木	ごはん ポークカレーシチュー ツナとキャベツのソテー	米(60g) / 豚もも肉(20)、たまねぎ(40)、にんじん(15)、じゃがいも(40)、グリーンピース(3)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、無塩バター(2)、カレー粉(4)、カレー粉(4)、スキムミルク(3)、トマトチャップ(3)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう / ツナ(10)、キャベツ(35)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、こしょう、エッグゲアーマヨネーズ(1個)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 アンパンマンのソフトせん サクッとコーンクッキー	660(622) 19.9(19.9) 23.0(23.7) 1.5(1.4)
4金	パーカーパン 鮭のムニエル 洋風ひじき かぼちゃスープ	パーカーパン(1個) / 秋鮭(40)、食塩(0.1)、こしょう、小麦粉(4)、無塩バター(2) / 芽ひじき(1.5)、ショルダーベーコン(3)、にんじん(5)、コーン(5)、こまつな(5)、オリーブ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(1) / ショルダーベーコン(7)、南瓜ペースト(50)、南瓜(10)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、無塩バター(2)、牛乳(30)、生クリーム(2)、とりがらスープ(3)、食塩(0.2)、こしょう / パイン缶(20)、みかん缶(20)、もも缶(20)	◎牛乳 ◎カリボテスナック ソフル元気ヨーグルト フルーツミックス たべっ子ベイビー	553(532) 24.0(24.0) 14.9(15.8) 1.5(1.2)
5土	焼きスパゲティ わかめのみそ汁	スパゲティ(50g)、焼豚(15)、キャベツ(30)、にんじん(10)、たまねぎ(20)、あおねぎ(5)、なたねサラダ油(2)、トンカツソース(8)、ウスターソース(3)、食塩(0.1)、こしょう / 木綿豆腐(20)、うすあげ(3)、じゃがいも(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミニ動物ビスケット 1才からのサッポロポテト	534(513) 20.1(18.5) 14.3(14.2) 2.1(1.7)
7月	ごはん ジャージャン豆腐 卵とコーンのスープ	米(50g) / 豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(20)、キャベツ(20)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干しいたけ(0.5)、さんどまめ(3)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぷん(1)、ごま油(0.3) / たまご(15)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン(30)、にんじん(5)、ほうれんそう(8)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / 野菜チップス(10)、なたね油(4)	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 野菜チップス 国産ももゼリー	542(505) 19.0(17.3) 17.4(17.6) 1.2(1.0)
8火	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 豚汁	米(50g) / さわら(40)、料理酒(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1) / うすあげ(3)、こまつな(15)、はくさい(20)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3) / 豚もも肉(15)、さつまいも(15)、板こんにゃく(5)、たまねぎ(10)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2)、みそ(8)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳、ごぼうスナック 野菜スティック メロン	568(522) 23.0(22.1) 18.0(17.5) 1.4(1.1)
9水	ごはん 鶏肉のりんごソース焼き チンゲンサイのソテー ポテトスープ	米(50g) / 鶏もも肉(50)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、りんご(5)、米酢(1.2)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.5) / チンゲンサイ(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、なたねサラダ油(0.3)、食塩(0.1)、濃口しょうゆ(0.1) / ショルダーベーコン(7)、じゃがいも(30)、たまねぎ(20)、にんじん(8)、とりがらスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1) / おつゆ麩(5)、無塩バター(4)、グラニュー糖(4)、くろごま(1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 麩のラスク 冷凍みかん	551(533) 21.6(21.3) 18.6(19.9) 0.7(0.6)
10木	ごはん ホキの磯辺揚げ キャベツのごま酢炒め、豆腐のすまし汁	米(50g) / ホキ(40)、小麦粉(7)、あおりのり(0.1)、なたね油(4) / キャベツ(30)、にんじん(5)、きゅうり(5)、ごま(0.5)、なたねサラダ油(0.3)、米酢(2)、さとう(1)、食塩(0.1)、淡口しょうゆ(0.5) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(1)、けずりぶし(2)、食塩(0.2)、淡口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎ひじきあられ 牛乳 アンパンマンの野菜せんべい ミニたべっ子動物メイプルバター味 ごま入りいりこ3~5歳	526(513) 20.1(19.2) 16.5(20.2) 0.7(0.6)
11金	ごはん 牛肉のあまから炒め 豆腐の味噌汁 焼きのり	米(50g) / 牛もも肉(35)、たまねぎ(20)、つきこんにゃく(15)、ごぼう(6)、さんどまめ(5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(2)、なたねサラダ油(1) / 木綿豆腐(20)、じゃがいも(20)、にんじん(6)、干しわかめ(0.3)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8) / 食パン(0.5枚)、無塩バター(2)、ショルダーベーコン(5)、たまねぎ(10)、ピーマン(3)、なたねサラダ油(1)、食塩(0.1)、こしょう、トマトチャップ(5)、ウスターソース(1)、さとう(0.3)、とろけるチーズ(10)	◎牛乳 ◎カリボテスナック 牛乳 ピザトースト	634(593) 24.9(23.2) 23.1(21.9) 2.1(1.7)
12土	肉うどん チャンプル	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2) / 木綿豆腐(35)、ツナ缶(10)、たまねぎ(20)、チンゲンサイ(10)、にんじん(5)、ごま油(1.5)、さとう(1)、淡口しょうゆ(2)、料理酒(1)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎かぼちゃポーロ 牛乳 ミニアスパラガスベイビー えびスナック	549(522) 23.9(21.6) 17.1(16.8) 1.4(1.2)
14月	パーカーパン ミートビーンズ クリームスープ	パーカーパン(1個) / だいた(20)、牛ミンチ肉(15)、たまねぎ(30)、にんじん(10)、グリーンピース(3)、無塩バター(1)、さとう(0.5)、トマトチャップ(6)、ウスターソース(1)、食塩(0.1)、こしょう / パラベーコン(7)、じゃがいも(30)、北海道クリームコーン(20)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎ねじりん棒 牛乳 北越サラダかきもち 英字ビスケット、河内晩柑	599(537) 22.4(19.8) 21.8(21.0) 1.2(0.9)
15火	ごはん 酢豚 わかめスープ	米(50g) / 豚角切(35)、しょうが(0.3)、濃口しょうゆ(1)、でんぷん(8)、なたね油(4)、たまねぎ(40)、にんじん(10)、ピーマン(5)、パイン缶(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、米酢(0.5)、トマトチャップ(1)、とりがらスープ(1) / 木綿豆腐(20)、たまねぎ(20)、にんじん(10)、干しわかめ(0.2)、チンゲンサイ(5)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / ツイストマカロニ(15)、ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(15)、キャベツ(10)、にんじん(3)、えのきたけ(5)、無塩バター(3)、食塩(0.1)、こしょう、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎ハイハイ 牛乳 和風マカロニ	576(515) 22.6(20.5) 19.0(17.6) 1.4(1.1)
16水	ごはん カレーのごま味噌焼き じゃがいもの炒め煮 糸かまのすまし汁	米(50g) / カラスガレイ(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1) / じゃがいも(30)、にんじん(5)、ちくわ(3)、ごま油(0.3)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5) / 糸かまぼこ(10)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、ほうれんそう(6)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2) / ホットケーキミックス(25)、スキムミルク(3)、無塩バター(4)、さとう(3)、無糖ヨーグルト(8)、南瓜ペースト(10)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 南瓜入りホットケーキ	541(505) 22.1(21.5) 11.7(13.1) 1.7(1.4)



Main menu table with columns: 日付 (Date), 献立名 (Menu Name), 材料名 (Ingredients), おやつ (Snack), エネルギーたんぱく質脂質・塩分 (Energy, Protein, Fat, Salt). Rows include items like ごはん親子煮豆腐の味噌汁焼きのり, えびピラフ, 焼きスパゲティ, etc.



水分補給はジュース？お茶？

水分補給のタイミング

6月に入り、暑い日が多くなりました。さて、水分補給において甘いジュースよりお茶や水が向いていると言われる理由はご存知でしょうか。

- ①食欲減退 ...甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなる。
②疲れやすくなる ...糖の過剰摂取と、食欲不振によるビタミンB1の不足により、糖をエネルギーにうまく変えられず、疲れがたまりやすくなる。

普段のこまめな水分補給には、お茶や水を飲ませることで、夏バテの防止や効率的な水分補給につながります。甘いジュースは子どもが大好きで、種類によってはミネラルやビタミン、エネルギーの補給にも便利です。基本的な水分補給にはお茶や水を飲ませて、甘いジュースは子どものお楽しみや外出時の栄養補給などに、飲ませすぎに気を付けて使用してみてはいかがでしょうか。



Table showing monthly nutrition (6月) with columns for 栄養価 (Nutritional value) and 食塩相当量 (Salt equivalent). Rows include 3才以上児 and 3才未満児 with target values.

※材料の都合により、献立を変更することがあります