

令和元年7月 給食だより 3歳以上児

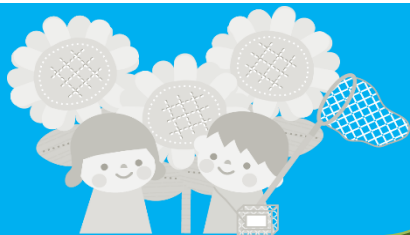
三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
1	月	かぼちゃのそぼろ煮 ハムのマリネ ごま塩 果物	牛乳 クッキー	381	12.0	1.6	大豆、大豆製品
2	火	魚の照り焼 変わり棒々鶏 みそ汁	番茶 おにぎり	293	19.3	2.2	緑黄色野菜
3	水	ハンバーグフルーツソース キャベツのゆかりあえ やさいスープ	ミルク せんべい	325	19.3	2.1	海藻類
4	木	七夕特別献立					
5	金	たまご入りカレー 大豆とひじきのごまサラダ 果物	乳酸菌飲料 あられ	332	13.1	2.0	魚介類
8	月	じゃがいものそぼろ煮 変わりごま酢あえ ごま塩	フルーツポンチ	286	10.2	1.3	緑黄色野菜
9	火	大豆とポテトのチリソース おひたし やさいスープ	ミルク 果物	372	14.8	1.7	海藻類
10	水	豚肉の柳川風 甘酢あえ 果物	番茶 おにぎり	301	13.8	1.6	魚介類
11	木	魚のバーベキューソース きゅうりのゆかりあえ みそ汁	ヨーグルト あられ	261	20.6	2.2	緑黄色野菜
12	金	麩の卵とじ 小松菜のナムル 果物	牛乳 サンドパン	374	16.1	1.5	大豆、大豆製品

暑い夏を乗り切ろう

暑い日が続いています。しっかりと水分補給はできていますか？

夏は知らないうちに汗をかきやすく、脱水症で体調を崩しやすい気候です。特に外出後や寝起きは水分補給をしっかりと行い、夏を元気に乗り切りましょう。



水分補給のポイント

子どもは汗をかきやすい

子どもは代謝が良いので、運動時だけでなく食後や就寝中にたくさんの汗をかき、水分が失われています。子どもの様子をよく見て、水分を補給してあげましょう。



お膳のかたちでしっかり食事を

食事は栄養だけでなく水分の補給になります。しかし暑いと食欲がわかず、簡単な食事で済ませがちです。バランスよく食べれば3食で1日に必要な水分の約半分を補給することができます。



水分補給の注意点

●冷たい飲み物の飲みすぎに注意。内臓を冷やし胃痛や下痢の原因になります。



●ジュースやスポーツドリンクのとり過ぎは、糖分のとり過ぎになるので、注意しましょう。



令和元年7月 給食だより 3歳以上児

三条市

日付	曜日	献立	おやつ(午後)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	家庭で補ってほしい食品
15	月	海の日					
16	火	厚揚げの中華煮 カリカリ大豆サラダ 果物	牛乳 ゆでとうもろこし	316	17.3	1.5	魚介類
17	水	コーンコロケ きゅうりの浅漬 ベーコンスープ ごま塩	牛乳 クッキー	387	12.6	1.9	緑黄色野菜
18	木	鶏肉のハワイアン かぶのゆかりあえ キャベツスープ	ミルク せんべい	280	17.4	1.9	芋類
19	金	魚のみそ焼 ひじき豆 みそ汁	番茶 おにぎり	327	20.1	2.4	緑黄色野菜
22	月	マーボーなす 三色ひたし ごま塩 果物	番茶 枝豆	254	13.5	1.5	海藻類
23	火	魚の照り焼 カレーきんぴら けんちん汁	果物 チーズ	265	17.8	1.6	きのこ類
24	水	肉みそもやし ひじきとツナのナムル 果物	ミルク せんべい	355	17	1.5	大豆、大豆製品
25	木	魚のみそ焼 アスパラサラダ わかめ汁	牛乳 ゆでじゃが	302	20.4	2.1	種実類
26	金	鶏肉の甘酢あえ おひたし みそ汁 ごま塩	ミルク サンドパン	350	24.3	2.1	海藻類
29	月	マーボードーフ おひたし 果物	ミルク せんべい	286	18.3	1.6	芋類
30	火	夏野菜のカレー フレンチサラダ 果物	フルーチェ	306	9.6	2.0	魚介類
31	水	魚の塩焼 海藻のごまみそサラダ みそ汁	牛乳 せんべい	285	19.3	2.0	緑黄色野菜

夏野菜は、夏の体の応援隊！暑さや紫外線から体を守るよ

とうもろこし
焼とうもろこし、スープ、とうもろこしご飯、など

トマト
サラダ、カレー、ゼリーなど

えだまめ
ゆでえだまめ、サラダ、ずんだあえなど

しゅんのやさい

朝食かんたん!献立紹介

トマトと卵のスープ

材料 (4人分)
 トマト 1個
 玉ねぎ 1/2個
 豆腐 1/2丁
 卵 2個
 水 4カップ
 コンソメ・塩・こしょう

【作り方】

- 1 トマトは皮をむき、2cm角切り、玉ねぎはスライスにする。
- 2 豆腐はさいの目切りにする。
- 3 鍋に水とコンソメ、玉ねぎを入れて火にかけ、煮たったらトマトを入れる。
- 4 豆腐を入れてから溶き卵を流し入れ、塩・こしょうで味を調える。

オクラ、コーンなどを
入れてもおいしいよ



- ☆ 栄養成分表示はおやつ栄養量も含みます。
- ☆ 保育所の『ごま塩』、『ふりかけ』はしらすや野菜を使った手作りのふりかけです。
- ☆ 保育所ではごはんが食べやすいように献立を工夫しています。
- ☆ 都合により献立やおやつが変更になることがありますので、ご了承ください。
- ☆ 保育所の食事に対するご質問やご希望は健康づくり課 食育推進室まで Tel34-5448