

令和6年7月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
1	月	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉の柳川風 おひたし 果物	ミルク せんべい	255	18.3	1.5	魚介類
						457	21.8	1.4	
2	火	ヨーグルト	ごはん	やさいコロッセ きゅうりの華風漬 わかめスープ ふりかけ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	307	10.7	1.8	緑黄色野菜
						453	14.7	1.7	
3	水	牛乳 せんべい	ごはん	パワフル夏やさい丼 もやしのナムル 果物	牛乳 かぼちゃのぺたぺた焼	285	13.8	1.4	海藻類
						458	17.5	1.3	
4	木	牛乳 せんべい	ごはん	魚のみそ焼 切干大根の焼きそば風 みそ汁	番茶 おにぎり	273	18.4	1.7	種実類(ごま等)
						436	20.6	1.6	
5	金			★七夕特別献立★					
8	月	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 磯香あえ ピーマン入りしそみそ	牛乳 ぐりとぐらのカステラ風	313	17.2	1.6	芋類
						427	17.2	1.3	
9	火	牛乳 せんべい	ごはん	魚のバーベキューソース フレンチサラダ お豆腐スープ	ミルク クッキー	312	17.6	1.8	海藻類
						470	21.1	1.7	
10	水	果物	ごはん	トマトたっぷりハヤシ コールスローサラダ 果物	番茶 ゆでとうもろこし	322	11.8	2.4	魚介類
						436	12.3	1.9	
11	木	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ きゅうりの浅漬 やさいスープ	牛乳 せんべい	287	15.9	1.6	緑黄色野菜
						428	17.6	1.3	
12	金	牛乳 クッキー	ごはん	マーボーなす 変わり棒々鶏 果物	ヨーグルト	264	15.4	1.3	芋類
						464	18.8	1.2	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)

水分補給はこまめに

★のどが乾く前に

夢中で遊んでいると、のどの乾きを忘れてしまうことも。大人が時間を決めて水分を摂らせましょう。

★少量をこまめに

がぶ飲みは胃腸に負担になる場合もあります。コップ半分程度をこまめに摂るのがおすすめ。

★たっぷり汗をかいた時はミネラルも

普段は水がおすすめですが、たっぷり汗をかいたときは、スポーツドリンクなども上手に取り入れ、ミネラルも補給しましょう。



パリ五輪応援献立

オリンピック・パラリンピックが始まりますね！選手の皆さんの活躍を願い「応援献立」を実施します。開催地にちなんで、フランス料理風のメニューにしてみました。お楽しみに♪



【絵本献立】かぼちゃのぺたぺた焼

【材料 4～6個】

- ★かぼちゃ 1/4 個
- ★片栗粉 大さじ 2
- ★塩 ひとつまみ
- ～タレ～
- ★しょうゆ 大さじ 1
- ★みりん 大さじ 1
- ★水 大さじ 1

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。(又はゆでる)
- ②①を熱いうちにつぶす。
- ③片栗粉と塩を加え、混ぜ合わせる。
- ④小判型に成形し、油をしいたフライパンで両面焼く。
- ⑤タレの材料を混ぜ合わせ、④にハケやスプーンでぬり、軽く焼いたら完成。



絵本名：ぐりとぐらとすみれちゃん
作：なかがわ りえこ
絵：やまわき ゆりこ
出版社：福音館書店

すみれちゃんが持ってきた、大きくてかたーい
かぼちゃが、いろいろな料理に変身するよ！

令和6年7月 予定献立表(後半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
15	月			※海の日※					
16	火	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照り焼 わかめサラダ アスパラスープ	番茶 おにぎり	264	12.1	1.7	大豆・大豆製品
						429	15.6	1.6	
17	水	果物	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 こまつなサラダ ピーマン入りしそみそ	牛乳 クッキー	312	12.4	1.7	海藻類
						412	12.9	1.4	
18	木	牛乳 クッキー	ごはん	魚の照り焼 大豆とひじきの五目煮 みそ汁	プリン風ゼリー せんべい	285	20.2	1.7	種実類(ごま等)
						469	22.1	1.5	
19	金	果物	ごはん	夏やさいカレー ハムのマリネ 果物	乳酸菌飲料 せんべい	326	11.5	2.1	大豆・大豆製品
						449	12.4	1.7	
22	月	牛乳 せんべい	ごはん	焼肉風 グリーンサラダ 果物	番茶 以上児:えだまめ 未満児:せんべい	256	16.1	1.2	海藻類
						422	16.5	1.1	
23	火	ヨーグルト	ごはん	大豆とポテのチリソース おひたし やさいスープ ごま塩	ミルク せんべい	346	14.8	1.9	魚介類
						485	18.3	1.7	
24	水	牛乳 せんべい	ごはん	マーボードーフ まっくろくろすけサラダ 果物	番茶 おにぎり	311	13.9	1.5	芋類
						467	17	1.3	
25	木	牛乳 クッキー	ごはん	魚のみそ焼 変わりごま酢あえ 夏とん汁	牛乳 せんべい	269	22.2	2.0	海藻類
						469	24.4	1.8	
26	金	乳酸菌飲料	ごはん	鶏肉のプロヴァンス風 フレンチサラダ コンソメジュリエヌ 【パリ五輪応援献立】	牛乳 クッキー	326	15.1	1.6	大豆・大豆製品
						449	16.7	1.3	
29	月	果物	ごはん	豆腐の中華煮 はるさめサラダ ツナひじきふりかけ	牛乳 のり塩ポテト	295	17.5	2.0	種実類(ごま等)
						413	17.4	1.6	
30	火	果物	ごはん	鶏肉の香り焼 切り干し大根ナムル あお菜のスープ	ミルク サンドパン	325	18.1	2.0	芋類
						460	18.8	1.8	
31	水	牛乳 せんべい	ごはん	カレー肉じゃが マカロニサラダ 果物	ヨーグルト	286	11.8	1.0	魚介類
						458	15.9	1.0	

暑さに負けない食卓の工夫

子どもは大人よりも、気候の変化が食欲に影響しやすいと言われています。
食欲の落ちやすいこの時期、おいしく食べるポイントをご紹介します。



環境 快適な室温に

食事の時間は無理せず、
過ごしやすい室温にすると
良いでしょう。



28℃

生活 間食を控える

暑いからと、冷たいジュースなどをちょこちょこ飲むと、
空腹を感じにくくなります。
食事の前は少し我慢する習慣を
付けましょう。



お腹ペコペコで食卓に

調理 香りを効かせる

香りは食欲を刺激します。
・カレー粉 ・ごま油
・にんにく ・天然だし
など、おすすめ。

和風の料理に、カレー粉を少し加えるのもおすすめです！



食卓 家族そろって

何よりも大切なのは、楽しい雰囲気
の食卓。できるだけ家族そろって、
おいさを共有したり、会話を
楽しんだりできると良いですね。

