



8 月 給 食 献 立 予 定 表

R 7. 7. 3 1

大曲こども園

日	曜	献 立 名	未満児主食	お や つ
1	金	クロワッサン、鶏肉のから揚げ風、フライドポテト、ポテトチップスサラダ、ぶどうゼリー	クロワッサン	リンゴジュース、お菓子
4	月	カラフルオムレツ、ワンタン汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
5	火	豚汁、納豆和え、果物	ごはん	★夏野菜ピザ
6	水	プルコギ炒め、おぼろ汁、チーズ	ごはん	ジョア、お菓子
7	木	冷やしスパゲティ、果物	冷やしスパゲティ	牛乳、昆布、お菓子
8	金	サバの味噌煮、磯マヨ和え、果物	ごはん	牛乳、お菓子
12	火	厚揚げの五目煮、コーンサラダ、ひじきふりかけ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
18	月	豆腐のお好み焼き、みそ汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
19	火	ベーコンポテト、高野豆腐のチャンプルー、果物	ごはん	牛乳、お菓子
20	水	魚のフライごまみそソース、夏野菜スープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
21	木	♥アンパンマン夏野菜キーマカレーライス、友禅和え、デザート	ごはん	アイスクリーム
22	金	豚肉のみそ炒め、じゃこサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
25	月	マーボー豆腐、春雨サラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
26	火	肉団子のミルクスープ、ごまドレサラダ、果物	パン	牛乳、お菓子
27	水	魚のコーンマヨ焼き、ミネストローネ、果物	ごはん	★チョコバナナ
28	木	タコライス、春雨スープ、ヨーグルト	ごはん	牛乳、小魚
29	金	鶏肉の照り焼き、ツナ和え、チーズ	ごはん	りんごゼリー

♥印は、お誕生会献立です。 ★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	塩 分 g
おかずのみ（目標）	369 (328)	15.5 (15.8)	15.2 (14.8)	266 (282)	1.3 (1.2)
おかず+ごはん（目標）	538 (500)	18.1 (18.0)	15.6 (15.0)	269 (285)	1.3 (1.2)

*ご飯の目安量は110gです。



元気に夏を過ごしましょう

夏は子どもたちにとって、楽しいイベントが目白押しです。
暑さに負けず元気に過ごすために、早寝・早起きを心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。

子どもは大人よりも熱中症予防に注意が必要です

子どもは、体温調節機能が未発達のため、大人と比べて暑さを感じてから汗をかくまでに時間がかかります。体温を下げるのにも時間がかかってしまうため、体に熱がこもりやすく体温が上昇しやすくなります。
日頃から、栄養バランスの良い食事や適度な運動を通して、暑さに負けない体作りをしましょう。

熱中症予防のポイント

- のどがかわく前に
- こまめな水分補給！
- 普段の水分補給は水や麦茶がおすすめ！

新陳代謝が活発なため、汗や尿で出ていく水分が多いので水分を多く含む食事や定期的な水分補給が必要です。

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は大量に汗をかく時は、必要な場合もありますが糖分のとり過ぎや肥満等につながることもあるため注意が必要です。



1日の砂糖のめやす量
1～2歳：5g以下
3～5歳：10g以下



飲み物やアイスに含まれる砂糖の量（例）

飲み物の種類（量）	砂糖量
スポーツドリンク（500ml）	25～30g
こども用イオン飲料（200ml）	7～11g
ジュース（清涼飲料水）（500ml）	55～60g
アイス（120ml）	約 20g
ポッキンアイス（70ml）	約 8g

◆冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲不振の原因にもなります。