



# 7月 食事だより

令和6年7月1日  
矢田野こども園

この時期は夏のように暑かったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすいものです。また、汗をたくさんかくような日には、熱中症にも注意が必要ですのでこまめな水分補給をしてください。そんな暑い夏を元気に乗り切るためにも、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけましょう！



## 夏バテしない食生活

### STEP 1

### 生活習慣を見直しましょう！

1日の栄養をしっかりとるには、食事の時間に空腹を感じるが一番大切です。そのためにきちんとした生活リズムをつくってあげましょう。

また、夏はエアコンの効いた部屋で1日過ごしていませんか？体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなったりするなど夏バテしやすい体となってしまいます。

規則正しい生活を心がけましょう。



生活リズムを整えるには…

- ① 早寝・早起きを心がけましょう。
- ② 食事は規則的にとりましょう。
- ③ おやつは食事に響かない程度の量にしましょう。
- ④ 日中は体を動かしましょう。



### STEP 2

### 食事内容を見直しましょう！

バランスのよい食事とは…

●毎食、**主食+主菜+副菜**を

そろえましょう。

**主食**…ごはん、パン、麺類など

**主菜**…肉、魚、大豆・大豆製品、卵など

**副菜**…野菜、きのこ、海藻類など

●毎日、牛乳・乳製品、果物をとりましょう。



暑い日が続くと食欲が低下します。食欲がない時は、

『量より質』です。バランスのよい食事を心がけましょう。

特に不足すると夏バテしやすい栄養素は、たんぱく質とビタミンB1です。また、汗をかくことで、その他のビタミンやミネラルが失われます。積極的に摂るようにしましょう。

～各栄養素を多く含む食材～

**たんぱく質** …肉、魚、豆、卵など

**ビタミンB1** …豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、玄米など

**ビタミンC** …ピーマン、南瓜、いも類、柑橘類など

**カリウム** …トマト、きゅうり、なす、スイカなど



### STEP 3

### こまめに水分補給しましょう！

こどもは体内の水分割合が多く、体重1kgあたり必要な水分量は大人の約2倍といわれています。そのため、ある程度意識して水分補給することが大切です。一度にたくさん飲むのではなく、コップ1杯程度をこまめに飲みましょう。

家庭で常備しておく飲み物は、水やお茶がよいです。ジュースには糖分が多く含まれています。飲み過ぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。

水やお茶以外にも夏野菜を食べることで水分補給になり、火照った体をさます効果もありますよ。



### 水分補給のタイミング

- ◎起床時
- ◎運動の前と後
- ◎食事やおやつの時
- ◎お風呂に入る前と後
- ◎寝る前

★欲しがる前に与えましょう

★たくさん汗をかく前に飲みましょう

★冷たすぎるものは控えましょう

# 7月 献立表 幼児食

2024年 7月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 月	ごはん 野菜のオムレツ 和風サラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 クラッカー	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、焼き竹輪	たまねぎ、トマト、パセリ、きゅうり、レタス、にんじん	精白米、じゃがいも、有塩バター、すりごま、三温糖	食塩、白こしょう、コンソメ、マヨネーズ、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
2 火	ゆかりごはん 手作りさつま揚げ 切り干し大根のゴマネーズ和え すまし汁(豆腐)	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	すけとうだら、木綿豆腐、卵、ロースハム、絹ごし豆腐、ヨーグルト、牛乳	長ねぎ、新しょうが、切干しだいこん、にんじん、きゅうり、コーン缶、こまつな、えのきたけ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆油、いりごま	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、米みそ、マヨネーズ、穀物酢、かつお・昆布だし、合成清酒、食塩、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
3 水	ごはん 赤込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 フレンチトースト	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶	精白米、パン粉、三温糖、調合油、有塩バター、ポーロ、食パン	こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、白こしょう、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
4 木	ごはん 豚豚 コーンかきたまスープ バナナ	○お茶 せんべい ◎くだものゼリー	豚かた肉、卵	しょうが、にんじん、たけのこ、パイナップル、青ピーマン、しいたけ、たまねぎ、こねぎ、コーン缶、バナナ	精白米、さつまいも、かたくり粉、調合油、三温糖、ごま油、くだものゼリー	穀物酢、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、合成清酒、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
5 金	ごはん 鶏のてり焼き ツナサラダ そうめん汁	○お茶 ビスケット ◎のおむヨーグルト せんべい	鶏もも肉、ツナ缶、卵、焼き抜きまぼこ、飲むヨーグルト	しょうがおろし汁、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、長ねぎ	精白米、薄力粉、かたくり粉、調合油、三温糖、そうめん	合成清酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、本みりん、麦茶、ハードビスケット、しょうゆせんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
6 土	うどん 冷やしいなりうどん 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	油揚げ、味付小魚、プロセスチーズ	干しいたけ、にんじん、長ねぎ、しょうが	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、かつおだし、料理酒、本みりん、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
8 月	きなこごはん タンドリーチキン じゃがいものマヨ炒め 卵とトマトのスープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	きな粉、鶏むね肉、プレーンヨーグルト、ベーコン、卵、牛乳	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、トマト	精白米、薄力粉、かたくり粉、じゃがいも、ごま油	カレー粉、食塩、トマトケチャップ、ガーリックパウダー、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、鶏がらだし、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
9 火	ごはん ぎょうざ入りスープ ポテトサラダ アニマルチーズ	○お茶 ウエハース ◎お茶 ゆでとうもろこし	豚かた肉、ロースハム、プロセスチーズ	テンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、りんご、コーン缶	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、じゃがいも	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
10 水	ごはん 魚の立田揚げ おからの納豆和え 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎ヨーグルトあえ	さば、プレーンヨーグルト	しょうが、パレンシアオレンジ、みかん缶、白桃缶、バナナ	精白米、かたくり粉、大豆油	こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
11 木	カレーライス カレーシチュー(ポーク) 糸切りわかめサラダ トマト	○お茶 チーズ ◎牛乳 マカロニきなこ	豚かた肉、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、りんご、新しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、くきわかめ、レタス、きゅうり、みかん缶、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油、ごま油、マカロニ	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、穀物酢、麦茶、食塩	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
12 金	ごはん 江戸っ子煮 ごま酢あえ バナナ	○お茶 ビスケット ◎お茶 せんべい	大豆、牛かた肉、高野豆腐	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、りょくとうもやし、きゅうり、バナナ	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、すりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
13 土	スパゲティ スパゲティイタリアン 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、味付小魚、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
16 火	ごまにぎり ひじき入り肉じゃが キャベツのごまネーズ和え メロン	○お茶 せんべい ◎牛乳 ホットケーキ	豚かた肉、焼き竹輪、牛乳、卵	干しひじき、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、メロン	精白米、いりごま、じゃがいも、しらたき、調合油、三温糖、すりごま、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	食塩、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
17 水	ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ(トマト) 味噌汁	○お茶 バナナ ◎のおむヨーグルト ビスケット	メルルーサ、卵、飲むヨーグルト	バナナ	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油	ウスターソース、トマトケチャップ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
18 木	スパゲティ スパゲティ コールスローサラダ コロコロスープ ミニ二色ゼリー	○りんごジュース ◎アイスクリーム	ロースハム	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、だいこん、たまねぎ、こねぎ、りんごジュース	スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油、カルピス	マヨネーズ、こいくちしょうゆ、コンソメ、合成清酒、ゼリーの素、ガリガリ君	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
19 金	ごはん マーボー豆腐 春巻き ほうれん草のナムル	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれん草、りょくとうもやし	精白米、三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、春巻き、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

20	オムライス オムライス 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、味付小魚、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	精白米、有塩バター	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
22	ごはん 魚のかば焼き きりぼしサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	さんま、ロースハム、油揚げ、牛乳	切干しだいこん、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ	精白米、かたくり粉、米粉、調合油、三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、本みりん、殺物酢、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
23	ごはん 豚肉のしょうが焼き(ピーマン) マカロニサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎お茶 冷やしぜんざい	豚かた肉、卵、ロースハム、あずき	新しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、コーン缶	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、マカロニ、さつまいも	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい、食塩	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
24	ロールパン かぼちゃのシチュー ドレッシングサラダ アニマルチーズ	○お茶 ウエハース ◎お茶 スイカ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵、プロセスチーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、すいか	ロールパン、調合油、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	パイオン、こいくちしょうゆ、殺物酢、麦茶、ウエハース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
25	わかめごはん 茄子と鶏肉の南蛮漬 ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 パナナ ◎ヨーグルト	鶏もも肉、卵、ロースハム、ヨーグルト	なす、にんじん、青ピーマン、長ねぎ、しょうが、ブロッコリー、パナナ	精白米、三温糖	炊き込みわかめ、殺物酢、こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
26	ごはん パステウ カテージチーズサラダ 大根スープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、ピザ用チーズ、カテージチーズ、生クリーム、鶏もも肉、牛乳	にんにく、たまねぎ、みかん缶、りんご、レタス、きゅうり、レモン、だいこん、にんじん	精白米、ぎょうざの皮、調合油、三温糖、オリーブ油	トマトケチャップ、パイオン、食塩、こいくちしょうゆ、コンソメ、料理酒、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
27	スパゲティ スパゲティイタリアン 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、粉チーズ、味付小魚、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン	スパゲティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
29	ごはん チキンカツ ちりじゃこサラダ 味噌汁	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	鶏むね肉、卵、ちりめんじゃこ、ヨーグルト、牛乳	レタス、きゅうり、にんじん、りんご	精白米、薄力粉、パン粉、大豆油、調合油、三温糖	ウスターソース、トマトケチャップ、殺物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
30	ゆかりごはん 魚の味噌煮 スパゲティサラダ(ツナ) 味噌汁	○お茶 りんご ◎お茶 お好み焼き	さば、ツナ缶、削り節、卵	長ねぎ、しょうが、キャベツ、にんじん、コーン缶、りんご、青ピーマン	精白米、三温糖、スパゲティ、薄力粉、調合油	ゆかり粉、米みそ、こいくちしょうゆ、合成清酒、本みりん、マヨネーズ、麦茶、ウスターソース	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g
31	食パン コーンチャウダー トマトのバジルサラダ バナナ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ、トマト、レタス、きゅうり、バナナ	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、オリーブ油、三温糖	コンソメ、食塩、バジル、こいくちしょうゆ、殺物酢、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい	エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g

※栄養価は3歳以上時の屋食・屋おやつ合計です