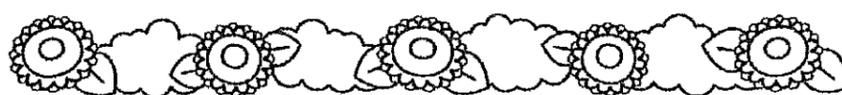
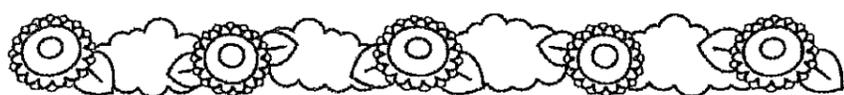


# 食育だより

暑い日が続き、水遊びやプールが楽しい季節になりました。  
この時期に注意したいのが熱中症です。湿度の高い室内でも起  
こります。のどが渇く前にこまめな水分・塩分補給を心がけ、  
体調の変化に気を付けて、暑い夏を乗り切りましょう！

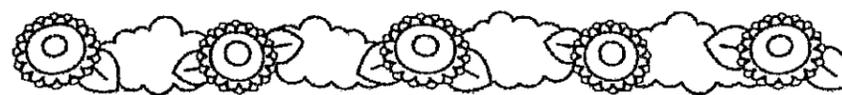
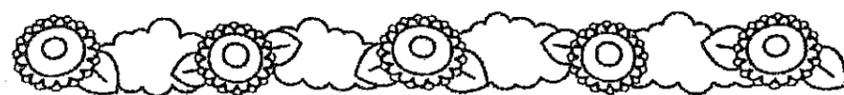


## 夏を元気に過ごすポイント

- 1, 規則正しい食事
  - ・1日3回の規則正しくバランスの良い食事を心がけましょう。
  - ・冷たいつるつる麺だけの食事にならないようにしましょう。
- 2, しっかり遊びましょう
  - ・外遊びの時は帽子と水分補給を忘れずに。
- 3, 十分に身体を休めましょう
  - ・睡眠をしっかりとり、疲れをためないようにしましょう。

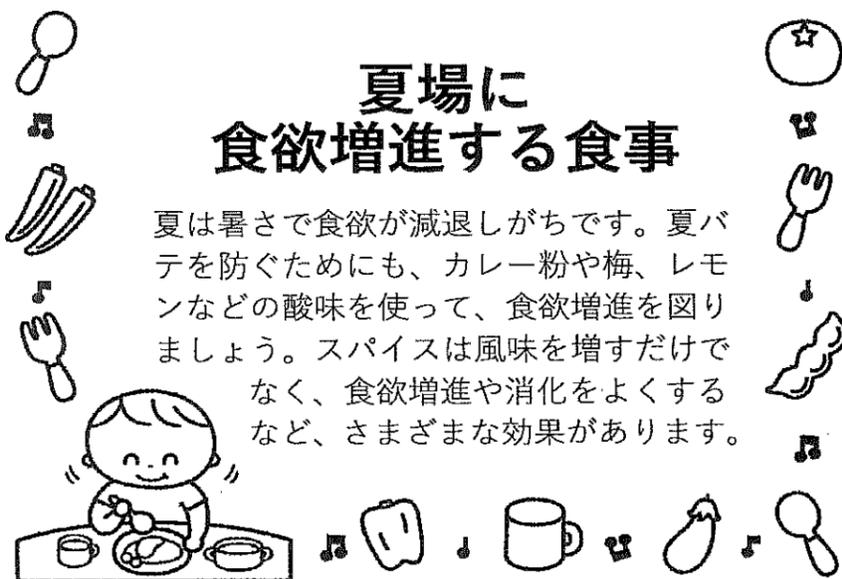
## 夏バテ予防の食事のポイント

- ◎食事は量より質を考えてバランスよく
  - 食欲がなくても主食、主菜、副菜のある食事を
- ◎冷たいものを食べ過ぎないように
  - ジュースやアイスはほどほどにしましょう
- ◎旬の野菜は栄養がたっぷりです
  - トマト、ピーマン、オクラ、ゴーヤ、枝豆など
- ◎ビタミン B1 補給を忘れずに
  - 豚肉、うなぎ、大豆など
- ◎クエン酸の摂取は疲れの回復につながります
  - 酢、レモン、オレンジ、梅干しなど



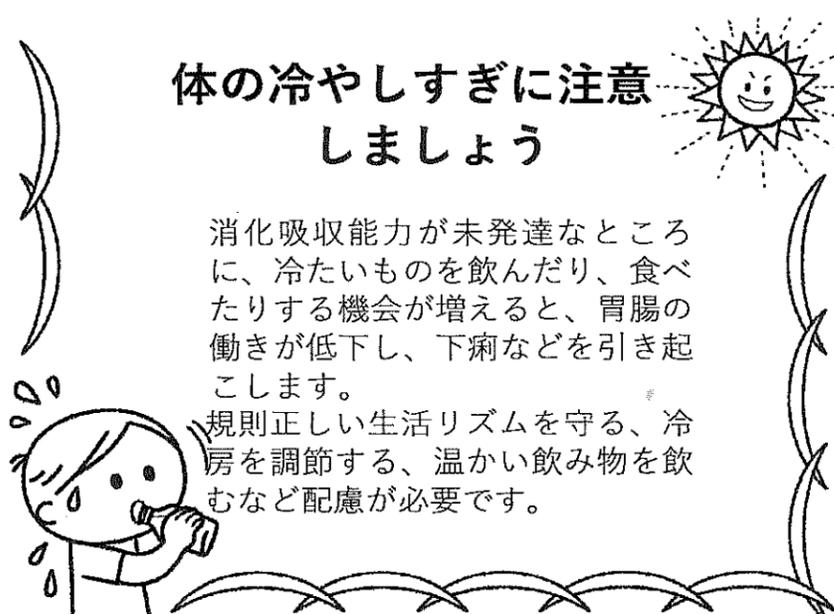
## 夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



## 体の冷やしすぎに注意 しましょう

消化吸収能力が未発達なところに、冷たいものを飲んだり、食べたりする機会が増えると、胃腸の働きが低下し、下痢などを引き起こします。  
規則正しい生活リズムを守る、冷房を調節する、温かい飲み物を飲むなど配慮が必要です。





8月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

日	曜	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	火	御飯 みそ汁 チキン南蛮 ひじきの煮物 パナナ	牛乳 黒糖わらびもち	淡色辛みそ・鶏もも肉・油揚げ 牛乳・きな粉 牛しじき	米・さつまいも・かたくり粉・小麦粉 砂糖・マヨネーズ・油・黒砂糖	たまねぎ・レモン汁・きゅうり にんじん・むぎえだまめ バナナ	1食分-(kcal) 545 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.4
2	水	御飯 具沢山汁 ポークチョップソテー レンコンサラダ オレンジ	牛乳 いちご蒸しパン	木綿豆腐・油揚げ 豚肩ロース肉スライス・ツナ缶 牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・油・イチゴピューレ	大根・にんじん・こねぎ・れんこん キャベツ・コーン・オレンジ	1食分-(kcal) 515 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 20.1 食塩相当量(g) 1.2
3	木	御飯 みそ汁 さばのカレー焼き カニかまの中華サラダ キウイフルーツ	牛乳 マフィン	淡色辛みそ・さば骨取り かに風味かまぼこ・牛乳 調整豆乳 カットわかめ	米・はちみつ・油・春雨・砂糖 ごま油・ホットケーキミックス	なす・たまねぎ・きゅうり コーン・にんじん・キウイフルーツ	1食分-(kcal) 479 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.2
4	金	あんかけ焼きそば 豆腐のスープ マスカットゼリー	牛乳 カレーパエリア	豚ももスライス・むぎえび 木綿豆腐・牛乳・豚ひき肉	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・マスカットゼリーの素 米・オリーブ油	はくさい・チンゲンサイ・にんじん・大根 しめじ・こねぎ・たまねぎ・赤ピーマン	1食分-(kcal) 456 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 1.4
5	土	御飯 すまし汁 豚肉の味噌野菜炒め 切干大根の和え物 りんご	牛乳 ピーチケーキ	豚肩ローススライス・淡色辛みそ 牛乳・調整豆乳	米・花魁・かたくり粉・油・ごま油 砂糖・小麦粉・粉糖	えのきだけ・長ネギ・しょうが・にんじん ピーマン・もやし・切干しいたご ごまつな・リンゴ・もも缶	1食分-(kcal) 448 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 1.1
6	日	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き マカロニケチャップ炒め バナナ	牛乳 おやつビーフン	淡色辛みそ・鶏もも肉 ロースハムスライス・牛乳 豚肩ローススライス	米・砂糖・マカロニ・オリーブ油 ビーフン・油	ほうれんそう・大根・にんじん・たまねぎ コーン・バナナ・もやし・にら	1食分-(kcal) 451 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.8
7	月	御飯 五目汁(大根) たらこのコンマヨネーズ焼き 白菜のおかか和え キウイフルーツ	牛乳 クッキー	味わいちくわ・たら骨取り 糸かつお・牛乳・卵	米・さといも・油・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・食塩不使用バター	大根・にんじん・こねぎ・たまねぎ コーン・はくさい・きゅうり キウイフルーツ	1食分-(kcal) 449 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1
8	火	御飯 中華スープ 回鍋肉 もやしのナムル やわらか杏仁豆腐	牛乳 かぼちゃケーキ	豚ももスライス・牛乳・調整豆乳	米・白いりごま・ごま油・砂糖 杏仁豆腐・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	チンゲンサイ・長ネギ・にんじん キャベツ・ピーマン・しょうが・もやし きゅうり・みかん缶 パイン缶・さくらんぼ缶 かぼちゃピューレ	1食分-(kcal) 457 たんぱく質(g) 16.2 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 0.8
9	水	食パン コンソメスープ 鮭フライ ハムのマリネ すいか	牛乳 おやつチャーハン	さげ骨取り・ロースハム・牛乳 しらす干し・さくらえび	食パン・いちごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・砂糖・オリーブ油 米・油・ごま油・白いりごま	大根・にんじん・さやえんどう・たまねぎ 黄ピーマン・きゅうり・すいか・長ネギ コーン	1食分-(kcal) 421 たんぱく質(g) 19.8 脂質(g) 15 食塩相当量(g) 1.8
10	木	ピピンパ 春雨のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 プアマンケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉 プレーンヨーグルト・牛乳 調整豆乳 カットわかめ	米・油・砂糖・ごま油・白いりごま 春雨・小麦粉	長ネギ・しょうが・もやし・にんじん ほうれんそう・たまねぎ こねぎ・パイン缶 みかん缶・白桃缶	1食分-(kcal) 474 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1
11	金	御飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ草和え オレンジ	牛乳 ベーコンポテトパイ	油揚げ・淡色辛みそ 豚肩ローススライス・牛乳 ベーコン	米・さといも・油・砂糖・春巻きの皮 じゃがいも・揚げ油	にんじん たまねぎ・しょうが・ほうれんそう・もやし なめ草ひん詰め オレンジ	1食分-(kcal) 447 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 17 食塩相当量(g) 1.3
12	土	御飯 カレー風味スープ ポークビーンズ ツナサラダ キウイフルーツ	牛乳 ドーナツ	豚ひき肉・大豆水煮 ツナ缶・牛乳・木綿豆腐・きな粉	米・じゃがいも・油・砂糖 ホットケーキミックス・白玉粉 小麦粉	たまねぎ・ズッキーニ・にんじん トマト缶・キャベツ・きゅうり キウイフルーツ	1食分-(kcal) 449 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 15 食塩相当量(g) 1.8
13	日	サラダうどん チキンソテー みかんゼリー	牛乳 五平餅	ツナ缶・鶏もも肉・牛乳 赤色辛みそ	うどん冷凍・砂糖・油 オレンジゼリーの素・米 白すりごま	キャベツ・きゅうり・トマト・コーン	1食分-(kcal) 461 たんぱく質(g) 17 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 2
14	月	御飯 みそ汁 赤魚の竜田焼き おかつもの煮物 ぶどうゼリー	牛乳 洋梨のコンポートケーキ	淡色辛みそ・赤魚骨取り 味わいちくわ・厚揚げ・牛乳・卵	米・さつまいも・かたくり粉・油 小麦粉・食塩不使用バター・砂糖 ぶどうゼリーの素	たまねぎ・しょうが・大根・にんじん ごぼう・西洋なし缶	1食分-(kcal) 444 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 10.6 食塩相当量(g) 0.9
15	火	御飯 塩ちゃんこ汁 さばの味噌煮 きゅうりの華風和え バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	鶏ひき肉・木綿豆腐 さば骨取り・淡色辛みそ ロースハム・牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま油・マカロニ	にんじん・はくさい・長ネギ・コーン しょうが・こねぎ・きゅうり・もやし バナナ	1食分-(kcal) 479 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 1.1
16	水	豚丼 みそ汁 わかめの酢の物 オレンジ	牛乳 お好み焼き	豚はらスライス・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・牛乳・ツナ缶 糸かつお カットわかめ・あおのり	米・油・白いりごま・じゃがいも 砂糖・小麦粉	たまねぎ・長ネギ・しょうが・きゅうり オレンジ・キャベツ	1食分-(kcal) 458 たんぱく質(g) 15.3 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.1
17	木	御飯 ほうれん草のスープ イタリアンチキン かぼちゃサラダ りんご	牛乳 ゼリーアラモード	鶏もも肉・ミックスチーズ ロースハム・牛乳 ホイップクリーム	米・オリーブ油・マヨネーズ ストロベリーゼリーの素	ほうれんそう・にんじん・大根・かぼちゃ きゅうり・リンゴ・みかん缶 さくらんぼ缶	1食分-(kcal) 466 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 1.5
18	金	バターライス ジュース エビフライとウィンナー コールスローサラダ キウイフルーツ	牛乳 クレープ(いちご)	尾付き伸ばし海老 ウィンナーソーセージ・ロースハム 牛乳	米・食塩不使用バター・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 フレンスクレープ	飲む野菜と果実・キャベツ にんじん・きゅうり・キウイフルーツ	1食分-(kcal) 492 たんぱく質(g) 13.7 脂質(g) 17.8 食塩相当量(g) 1.8
19	土	御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き きのこサラダ オレンジ	牛乳 大学芋	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳	米・マーマレード・砂糖・白いりごま ごま油・さつまいも・揚げ油 水あめ・黒いりごま	キャベツ・にんじん・しょうが・エリンギ えのきだけ・コーン・ほうれんそう オレンジ	1食分-(kcal) 435 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 13 食塩相当量(g) 1
20	日	御飯 コンソメスープ さわらの香りパン焼き トマトサラダ パナナ	牛乳 にんじんケーキ	さわら骨取り肉 パルメザンチーズ・ツナ缶・牛乳 調整豆乳	米・パン粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	たまねぎ・にんじん・さやえんどう・トマト きゅうり・レモン汁・バナナ	1食分-(kcal) 467 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 14.3 食塩相当量(g) 1.3
21	月	ハヤシライス まめびよココア味 ごまドレッシングサラダ りんご	牛乳 フルーツあんみつ	牛ももスライス・まめびよココア味 ロースハム・牛乳・こしあん 粉寒天	米・油・小麦粉・砂糖・白すりごま	たまねぎ・マッシュルーム水煮 キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン パイン缶・りんご みかん缶・白桃缶 さくらんぼ缶	1食分-(kcal) 442 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 1
22	火	御飯 コンソメスープ 白身魚のりんごソースがけ ラタトゥイユ キウイフルーツ	牛乳 きな粉蒸しパン	丸ルルサ骨取り・ベーコン 牛乳・調整豆乳・きな粉	米・米粉・油・砂糖 食塩不使用バター ホットケーキミックス	キャベツ・しめじ・さやえんどう・りんご たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト缶 キウイフルーツ	1食分-(kcal) 416 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 11.2 食塩相当量(g) 2.1
23	水	御飯 中華スープ チンジャオロースー チョレギサラダ パナナ	牛乳 鮭おにぎり	豚ももスライス細切り・牛乳 鮭フィレ カットわかめ・刻みのり	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 ごま油	もやし・ほうれんそう・ピーマン だけの水煮・たまねぎ・キャベツ・きゅうり レモン汁 バナナ	1食分-(kcal) 435 たんぱく質(g) 18.3 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 1.1
24	木	けんちんうどん 魚の磯辺焼き フルーツカクテル	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏もも皮なしコマ・たら切り身 牛乳・卵・プレーンヨーグルト あおのり	うどん冷凍・さといも・砂糖・ごま油 小麦粉・油・ホットケーキミックス	大根・ごぼう・にんじん・長ネギ 白桃缶 みかん缶・パイン缶	1食分-(kcal) 405 たんぱく質(g) 19.2 脂質(g) 9.9 食塩相当量(g) 1.2
25	金	黒糖パン 豆乳スープ 鶏肉のBBQソース ジャーマンポテト オレンジ	牛乳 紅芋ちんすこう	調整豆乳・鶏もも肉・ベーコン 牛乳	黒糖パン・さつまいも・油 じゃがいも・小麦粉・紫いもの粉 砂糖	たまねぎ・チンゲンサイ・えのきだけ オレンジ	1食分-(kcal) 443 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.7
26	土	御飯 わかめスープ ブルコギ風炒め きゅうりの胡麻酢和え ピーチゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	豚肩ローススライス・牛乳 ウィンナーソーセージ カットわかめ	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 白すりごま・ごま油 ピーチゼリーの素 ホットケーキミックス・揚げ油	大根・たまねぎ・にんじん もやし・ピーマン・きゅうり 白桃缶	1食分-(kcal) 474 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.3
27	日	御飯 すまし汁 鮭の塩焼き 切干大根煮 りんご	牛乳 プリン	さげ骨取り・大豆水煮・油揚げ 牛乳	米・花魁・砂糖・プリンミックス	えのきだけ・長ネギ・切干しいたご にんじん・絹さや・リンゴ	1食分-(kcal) 405 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 9 食塩相当量(g) 0.9
28	月	御飯 白菜の中華スープ エビと豆腐の手しりソース やみつきキャベツ バナナ	牛乳 りんごケーキ	むぎえび・木綿豆腐・ロースハム 牛乳・調整豆乳 刻みのり	米・油・白いりごま・かたくり粉 砂糖・ごま油・小麦粉・粉糖	はくさい・大根・長ネギ・たまねぎ キャベツ・にんじん・にら バナナ・りんご缶	1食分-(kcal) 445 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 11.9 食塩相当量(g) 0.9
29	火	ポークカレー ジュース ほうれん草のバター炒め フルーツヨーグルト	牛乳 米粉ブラウニー	豚ももスライス・ロースハム プレーンヨーグルト・牛乳 木綿豆腐	米・じゃがいも・油 食塩不使用バター・砂糖・米粉 かたくり粉・三温糖	にんじん・たまねぎ・りんご 飲む野菜と果実・ほうれんそう キャベツ・コーン・パイン缶 みかん缶・白桃缶	1食分-(kcal) 499 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 1
30	水	ナポリタン コンソメスープ ひじきと小松菜のサラダ キウイフルーツ	牛乳 わかめおにぎり	ウィンナーソーセージ・調整豆乳 パルメザンチーズ・鶏ひき肉 ツナ水煮缶・牛乳 炊き込みわかめ・干しひじき	スパゲティ・砂糖・油・白すりごま マヨネーズ・米	ピーマン・にんじん・たまねぎ・大根 長ネギ・コーン・ごまつな キウイフルーツ	1食分-(kcal) 435 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 13.1 食塩相当量(g) 2
31	木	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのおんかけ チンゲン菜の胡麻和え オレンジ	牛乳 ジャムパン	油揚げ・淡色辛みそ・豚ひき肉 木綿豆腐・牛乳	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 白すりごま・食パン いちごジャム	かぼちゃ・しめじ・絹さや・たまねぎ こねぎ・チンゲンサイ・もやし・にんじん オレンジ	1食分-(kcal) 461 たんぱく質(g) 17.1 脂質(g) 12.4 食塩相当量(g) 1.4

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 456kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.3g
1か月の目標量(おやつ含む)	エネルギー 422kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.7g 食塩相当量 1.4g