

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (きん)	やきそば ウインナー ポテト とうがんのスープ	ちゅうかめん、フライドポテト、あぶら	アイスクリーム、ぶたこまにく、ウインナーソーセージ、とりこまにく	とうがん、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、はねぎ	ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	むぎちや アイスクリーム しらすかるせん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 16.7 g 26.8 g 210 mg
04 (げつ)	ごはん ぶたにくのトマトに オクラのサラダ キウイフルーツ	じゃがいも、きんめまい、じょうしんこ、マヨネーズ、さとう、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、とうにゅう	たまねぎ、バナナ、キウイフルーツ、にんじん、トマトかん、キャベツ、コーン、オクラ、マッシュルーム、レモンじる	ケチャップ、さけ、コンソメ、しお、バセリ、こしょう	ぎゅうにゅう こめこのもっちり バナナパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 19.0 g 20.1 g 245 mg
05 (か)	ごはん ちゅうかどんのぐ きゅうりのナムル バナナ	きんめまい、そうめん、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぶたこまにく、あぶらあげ、ちくわ、しらす	はくさい、バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ゆでたけのこ、なましいたけ、はねぎ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま	だしじる、しょうゆ、みりん、ちゅうかだし、しお、こしょう	むぎちや ひやむぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	494 kcal 17.3 g 10.1 g 95 mg
06 (すい)	ごはん さかなのソースやき ほうれんそうのレモンす オクラのみそしる	きんめまい、しよくパン、こむぎこ、さとう、あぶら、マーガリン	ぎゅうにゅう、まぐろ、みそ、あぶらあげ、かつおぶし	ほうれんそう、とうがん、キャベツ、にんじん、しめじ、オクラ、すりごま、レモンじる	だしじる、ウスターソース、しょうゆ	ぎゅうにゅう ごまラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	466 kcal 23.7 g 15.4 g 242 mg
07 (もく)	ごはん とりにくのさっぱりにかぼちゃのミルクに わふうミネストローネ	きんめまい、こむぎこ、さとう、バター、マカロニ、オリーブオイル	まめびよいちご、とりももにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ、ウイニー	かぼちゃ、トマトピューレ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、しょうが、にんにく、バセリ	だしじる、しょうゆ、す、しお	まめびよ(いちご) にんじんクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	569 kcal 22.6 g 14.8 g 201 mg
08 (きん)	ごはん マーボー豆腐 もやしのすのもの ぶどうゼリー	きんめまい、さとう、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら	アシドミルク、もめん豆腐、ぶたひきにく、みそ	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しろねぎ、ほししいたけ、すりごま、しょうが、にんにく	す、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお	のむヨーグルト オレンジ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	535 kcal 19.3 g 11.0 g 333 mg
12 (か)	そうめん ぎょうざ バナナ	ほしそうめん	ぎゅうにゅう、ロースハム、ぎょうざ	バナナ、トマト、みかんかん、きゅうり	だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	563 kcal 20.4 g 16.5 g 221 mg
13 (すい)	ごはん カレー キャベツのあまずあえ ラブミープラス	じゃがいも、きんめまい、さとう、あぶら	ツナ、スキムミルク、	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、みかんかん、にんじん、りんご、グリーンピース	カレールウ、す、ケチャップ、ウスターソース	むぎちや とうにゅうアイス せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 kcal 13.0 g 15.3 g 87 mg
14 (もく)	スパゲティナポリタン レタススープ カルシウムりんごゼリー	スパゲティ、さとう、バター	ぎゅうにゅう、こなチーズ、ウイニー、とりこまにく	たまねぎ、にんじん、レタス、マッシュルーム、トマト、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう げんじパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	504 kcal 16.0 g 17.8 g 356 mg
15 (きん)	おべんとう	※お弁当とおやつ の 持参を、宜しく願ひします。					エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	kcal g g mg
18 (げつ)	ごはん ローストチキン きりぼしだいこんのナムル はるさめとたまごのスープ	きんめまい、さとう、はるさめ、かたくりこ、ごまあぶら	とりももにく、プレーンヨーグルト、なまクリーム、たまご、かにかまぼこ、ゼラチン	オレンジジュース、きゅうり、みかんかん、にんじん、きりぼしだいこん、にら、ごま、にんにく	しょうゆ、す、みりん、コンソメ、しお	むぎちや オレンジヨーグルトムース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 18.6 g 16.6 g 120 mg
19 (か)	ガーリックチャーハン てづくりチキンナゲット トマトのしらすあえ はくさいスープ	きんめまい、ホットケーキこ、さとう、こむぎこ、あぶら、ふんどう、はちみつ、マヨネーズ	ぶたひきにく、とりひきにく、もめんどうふ、やきぶた、とうにゅう、しらすばし、ウイニー	トマト、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、ピーマン、レモンじる、レモン、にんにく	す、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	むぎちや レモンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 17.5 g 19.0 g 103 mg
20 (すい)	ごはん しろみざかなのケチャップあんかけ ポテトサラダ えのきのすましじる	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、あぶら、さとう、かたくりこ	しいら	にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、はねぎ、こんぶ、しょうが、にんにく	だしじる、しょうゆ、ケチャップ、す、さけ、しお、コンソメ、こしょう	おちや おにぎり(にんじんごはん)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	478 kcal 16.2 g 11.7 g 43 mg
21 (もく)	ごはん チャプチェ おくらのツナあえ とうふのすましじる	きんめまい、しよくパン、マヨネーズ、はるさめ、あぶら、さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、ぶたももにく、もめんどうふ、ツナ	オクラ、にんじん、ピーマン、いちごジャム、えのきたけ、パプリカ、はねぎ	だしじる、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	548 kcal 25.9 g 20.5 g 260 mg
22 (きん)	ごはん なつやさいカレー さんしよくあえ フルーツヨーグルト	きんめまい、じゃがいも、あぶら、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぶたこまにく、ハム	たまねぎ、バナナ、きゅうり、キウイフルーツ、かぼちゃ、なす、みかんかん、おうとうかん、にんじん、コーン、ピーマン、トマトピューレ	カレールウ、す、しょうゆ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	585 kcal 19.2 g 19.5 g 560 mg

日／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
25 (げつ)	★しぞ〜かきゅうしょくのひ★ そめいい さばのカレーやき しらすいりやさいのごまあえ ほうれんそうのスープ	きんめまい、じゃがいも、もちごめ、じょうしんこ、さとう	ぎゅうにゅう、さば、しらすぼし、こなチーズ	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、なまいいたけ、すりごま、しょうが	しょうゆ、カレールウ、コンソメ、しお、みりん、さけ	ぎゅうにゅう ふじいろスティックポテト	エネルギー 430 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 275 mg
26 (か)	ごはん ひじきオムレツ カレーきんぴら きのこスープ	きんめまい、じゃがいも、やきふ、さとう、あぶら、マーガリン	ぎゅうにゅう、たまご、とりひきにく、ぶたこまにく、ツナ、みそ、きなこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、えのきたけ、さやいんげん、ひじき	みりん、さけ、しょうゆ、コンソメ、しお、カレーこ	うめジュース おふのラスク	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 22.7 g カルシウム 254 mg
27 (すい)	ごはん さかなのてりやき こまつなのやきのりあえ けんちんじる	きんめまい、ホットケーキこ、バター、ごまあぶら	アジドミルク、さわら、ぎゅうにゅう、ぶたにく、かにかまぼこ、かつおぶし	こまつな、にんじん、コーン、ごぼう、なまいいたけ、クリームコーンかん、はねぎ、やきのり	かつおだしじる、しょうゆ、みりん、さけ	のむヨーグルト コーンパンケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 10.3 g カルシウム 324 mg
28 (もく)	ごはん とりにくのマリネ ひじきとツナのサラダ えのきともやしのスープ	きんめまい、こむぎこ、むえんバター、さとう、かたくりこ、あぶら、マヨネーズ、ごまあぶら	とりももにく、ぎゅうにゅう、ツナ、かにかまぼこ、とうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、もやし、えのきたけ、さやいんげん、はねぎ、ひじき、レモンじる、すりごま、しょうが	しょうゆ、す、さけ、コンソメ	むぎちや かぼちゃのマフィン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 21.6 g カルシウム 94 mg
29 (きん)	ごはん じゃがいもとやきどうふのいために はるさめサラダ ほうれんそうとたまごのすましじる	じゃがいも、きんめまい、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	コアコアプラス、ぶたこまにく、やきどうふ、たまご、ロースハム、ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり、にんじん、みかんかん、ほうれんそう、えのきたけ、さやえんどう	だしじる、しょうゆ、す、さけ、みりん、しお	むぎちや コアコアプラス クラッカー	エネルギー 482 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 310 mg

こまめな水分補給を！

こどもは大人よりも新陳代謝が活発なため、汗や尿として出ていく水分量が多く、脱水をおこしやすいです。運動をしていないときでも、こまめな水分補給を心がけてあげたいですね。起床時、活動前、入浴前後、就寝前など、定期的に水分補給をしましょう。

おすすめは、水、麦茶などノンカフェインの飲み物です。スポーツドリンクやイオン飲料は、糖分が多く含まれている為、スポーツをした時など、大量の汗をかいた時に摂取し、それ以外の積極的な摂取は控えましょう。

