

日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 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 (金)	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、フランドポテト、あぶら	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	やさいジュース むぎちや やさいゼリー しらすかるせん	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 21.1 g カルシウム 213 mg
04 (月)	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、パセリこ、こしょう	とうにゅう ぎゅうにゅう こめこのもっちりバナナパン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 196 mg
05 (火)	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、ほしそうめん、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、しらすぼし	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	とうにゅう むぎちや ひやむぎ てんし/おにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 98 mg
06 (水)	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 ぎゅうにゅう ごまラスク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 273 mg
07 (木)	ごはん － とりにくのさっぱり かぼちゃのミルクに － わふうミネストローネ	きんめまい、さとう、こむぎこ、バター、マカロニ、オリーブオイル	とうにゅう、とりもにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ、ウイニー、アシドミルク	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、パセリ	だしじる、しょうゆ、す、しお	のむヨーグルト とうにゅう にんじんクッキー	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.6 g カルシウム 241 mg
08 (金)	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、もめんど豆腐、ぶたひきにく、みそ、ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう のむヨーグルト オレンジ せんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 340 mg
12 (火)	そうめん － ぎょうぎ バナナ	ほしそうめん	ぎゅうにゅう、ロースハム、ぎょうぎ	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	やさいジュース ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 414 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.3 g カルシウム 143 mg
13 (水)	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、とうにゅう	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	とうにゅう むぎちや ヨーグルト せんべい	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 101 mg
14 (木)	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 ぎゅうにゅう げんじパイ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 377 mg
15 (金)	お弁当	※お弁当と水筒の持参を宜しくお願いします。				のむヨーグルト やさいジュース ビスケット	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
18 (月)	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	とうにゅう むぎちや せんべい オレンジヨーグルトムース	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 127 mg
19 (火)	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	とりひきにく、もめんど豆腐、やきぶた、とうにゅう、しらすぼし、ウイニー、ぎゅうにゅう	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	ぎゅうにゅう むぎちや レモンケーキ	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 192 mg
20 (水)	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、かたくりこ、さとう	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	ヤクルト おちや おにぎり(にんじんごはん)	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 9.4 g カルシウム 61 mg
21 (木)	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、ぶたもにく、もめんど豆腐、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	やさいジュース ぎゅうにゅう サンドイッチ	エネルギー 363 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 181 mg
22 (金)	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、プレーンヨーグルト、ぶたこまにく、ハム、とうにゅう	たまねぎ、バナナ、きゅうり、キウイフルーツ、かぼちゃ、みかんかん、なす、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	とうにゅう ぎゅうにゅう キウイフルーツ せんべい	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.2 g カルシウム 502 mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 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 (月)	★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 ぎゅうにゅう ふじいろスティックポテト	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 299 mg
26 (火)	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	やさいジュース うめジュース おふのラスク	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.1 g カルシウム 183 mg
27 (水)	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、ぶたこまにく、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、はねぎ、やきのり	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	ぎゅうにゅう のむヨーグルト コーンパンケーキ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.9 g カルシウム 333 mg
28 (木)	ごはん とりにくのマリネ ひじきとツナのサラダ えのきとまやしのスープ	きんめまい、こむぎこ、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	とうにゅう むぎちや かぼちゃのマフィン	エネルギー 436 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 99 mg
29 (金)	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、さけ、す、みりん、しお	ぎゅうにゅう むぎちや コアコアプラス クラッカー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.6 g カルシウム 403 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のため、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。

