



# 令和元年8月分予定献立表

西尾市保育課

日 曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく	
		ちやにくになる しょくひん	ねつやちからになる しょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	その他	ごはんやおやつ 3歳未満児	ごはんやおやつ 全園児
1 木	レズパン	ぎゅうにゅう	レズパン			ぎゅうにゅう	おちゃ スイカ おかし
	ばんはっほう	ハム たまご	じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん もやし きゃべつ	しょうゆ す ちゅうか スープ しょうゆ		
	わかめスープ	わかめ とうふ		コーンかん ねぎ			
2 金	しめじごはん	とりにく あげ ちくわ	こめ さとう	しめじ ほししいたけ にんじん さやえんどう	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おかし
	みそしる	あげ みそ けすりぶし	じゃがいも	たまねぎ			
	きゃべつのみそあえ フルーツ	ハム	さとう	にんじん きゃべつ オレンジ	す		
3 土	わかめごはん	わかめ	こめ		コンソメ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スナックパン
	やさいスープ パナナ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ にんじん コーンかん パナナ			
5 月	リンゴパン やさいシューマイ		りんごパン	やさいシューマイ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミニだいやき
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルームかん	ケチャップ しょうゆ		
	きゃべつサラダ パインかん		トッシング	キャブ パインかん きゅうり			
6 火	ごはん のり さげやきほくし	のり さげ	こめ		しょうゆ しろだし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう やさいゼリー
	とうがんとさといものそぼろあん かけ たまごやき	とりひきにく たまごやき	さとう あぶら かたくりこ さといも	とうがん			
	ポークカレー	ウインナー		ブロッコリー			
7 水	カレーパン はっこうにゅう	はっこうにゅう	くろパン		ソース しょうゆ コンソメ	(はっこうにゅう) おかし	アイス おかし
	かぼちゃコロッケ ゆでキャブ	とりひきにく たまご	あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	かぼちゃ きゃべつ たまねぎ			
	ゴーヤチップス やさいスープ	たまご ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん ゴーヤ			
8 木	なすのミートスパゲティ	ぶたひきにく こなチーズ だいず	さとう スパゲティ オリーブオイル	なす にんじん たまねぎ ピーマン	ソース ケチャップ トマト マッシュ ブルー チーズ	ちようせいとう にゅう	ぎゅうにゅう おかし
	きりほしだいこんのいためす	かにかまぼこ	あぶら さとう ごま	きりほしだいこん きゅうり にんじん			
	えだまめ			えだまめ			
9 金	ごはん みそハンバーグ	ハンバーグ みそ けすりぶし	こめ さとう ごま みりん	しょうが	さけ	ちようせいとう にゅう	ぎゅうにゅう パナナ おかし
	ポークカツカレー	ひじきとだいずのもの	だいず ちくわ ひじき あげ	あぶら さとう			
10 土	ハヤシライス	ぶたにく	じゃがいも こめ あぶら ハヤシルウ	たまねぎ にんじん	ケチャップ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
	パナナ			パナナ			
13 火	バターロールパン パナナ		バターロールパン	パナナ	コンソメ しょうゆ	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし
	きのこのスープスパゲティ	ベーコン	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ			
14 水	わかめごはん	わかめ	こめ			おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし
	さつまじる	かつおぶし みそ	さつまいも	にんじん はくさい ねぎ			
	チーズ	チーズ					
15 木	ぶたにくときゃべつのみそいた め	ぶたにく みそ	さとう ごまあぶら	きゃべつ ピーマン たまねぎ にんじん	しょうゆ ゆかりこ しろだし しょうゆ	おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし
	ゆかりごはん		こめ				
	すましじる	とうふ かまぼこ かつおぶし		ねぎ えのきだけ			
16 金	カレーライス	ぶたにく	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	たまねぎ にんじん		おちゃ おかし	ぎゅうにゅう おかし
	ヨーグルト	ヨーグルト					
17 土	わかめごはん	わかめ	こめ			おちゃ おかし	おちゃ おかし
	なすのみそしる	あげ みそ けすりぶし	じゃがいも	なす えのきだけ			
	ぎょうにゅうソーセージ						
19 月	にくごはん	ぶたにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピース いとこんにやく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふかしいも
	まろやかみそしる	とうふ わかめ みそ けすりぶし とうにゅう	じゃがいも	えのきだけ			
	オレンジ			オレンジ			
20 火	すたまなそうめん	ささみ けすりぶし たまご	そうめん さとう あぶら みりん	たまねぎ いんげん にんじん	しょうゆ す	やさいジュース	ぎゅうにゅう むしケーキ
	とまとサラダ		さとう	とまと			
	はっこうにゅう ミんばん	はっこうにゅう	ミニパン				
21 水	かばやしごはん	さかな けすりぶし	こめ こむぎこ あぶら さとう みりん	しょうが	しょうゆ しろだし	ちようせいとう にゅう	ぎゅうにゅう おかし トマトゼリー
	ほうれんそうソテー		あぶら	ほうれんそう			
	すましじる チーズ	かまぼこ けすりぶし	ぶ	えのきだけ ねぎ チーズ			
22 木	ようふうすし	たまご しらすほし ささみひきにく	こめ さとう あぶら	にんじん きゅうり ほししいたけ ミニトマト	しょうゆ す コンソメ しょうゆ	はっこうにゅう パナナ	ぎゅうにゅう ロールケーキ
	とうにゅうやさいスープ	とうにゅう ベーコン		たまねぎ にんじん しめじ			
	ウインナー	ウインナー					
23 金	ひじきのドライカレーライス	ひじき ぶたひきにく	こめ あぶら カレールウ	パプリカ ピーマン たまねぎ しょうが にんじん にんにく	カレーア ロマ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー
	キラキラやさいスープ			コーンかん きゃべつ おくら にんじん			
	えだまめ ソーセージ	ぎょうにゅうソーセージ		えだまめ			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のやつになる場合があります。

平日	エネルギー 564 kcal	タンパク質 21.5 g	脂質 17.0 g	カルシウム 278 mg	鉄 3.9mg
----	----------------	--------------	-----------	--------------	---------



日曜	こんだてめい	ざいりょう				かんしょく	
		ちやにくになる しよくひん	ねつやちからになる しよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	その他	ごぜんおやつ 3歳未満児	ごおやつ 全園児
24 土	わかめごはん	わかめ	こめ		しょうゆ スプーンのもと	おちゃ おかし	おちゃ おかし
	パンプキンスープ	ふたひきにく	じゃがいも あぶら	かぼちゃ たまねぎ			
	チーズ	チーズ					
26 月	コッペパン		コッペパン		コンソメ	ヨーグルト	はっこうにゅう バームクーヘン
	ミートボールチャウダー	とりひきにく ぎゅうにゅう	じゃがいも バター かたくりこ	たまねぎ にんじん プロックリー クリームコーンかん			
	さんしょくソテー		マヨドレ	にんじん いんげん コーンかん			
27 火	だいきごはん	だいき あげ とりにく	こめ さとう	にんじん ほししいたけ さやえんどう	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめこクレープ
	みそしる バナナ	みそ どうふ けすりぶし わかめ	じゃがいも	バナナ			
	きゃべつとじゃこのすあえ	しらすほし	さとう	にんじん きゃべつ			
28 水	ごはん ふりかけ オレンジ		こめ	オレンジ	ふりかけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たまごぬきぶり ん
	さかなのだったあげ ごぼうのきんぴら	さかな	かたくりこ あぶら みりん ごまあぶら さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん			
	かきたまじる	たまご けすりぶし	ふ	ほうれんそう			
29 木	ひやしきつねうどん	たまご けすりぶし あげ	うどん あぶら みりん	もやし にんじん いんげん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホットケーキ
	なすとひきにくのみそいため	とりひきにく みそ	あぶら さとう	ピーマン たまねぎ なす			
	オレンジジュース			オレンジジュース			
30 金	むぎごはん ミニフィッシュ	ミニフィッシュ	こめ むぎ		コンソメ チキッパ	ぎゅうにゅう	ジュース ケーキ
	なつやさいカレー	ふたにく ベーコン	あぶら カレールウ	かぼちゃ ピーマ トト にんじん たまねぎ なす しょうが ココ			
	きゃべつとハムステーキ	ハム ヨーグルト	あぶら	きゃべつ			
31 土	やきうどん	ふたにく かまぼこ はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ	しょうゆ	おちゃ おかし	おちゃ おかし
	バナナ			バナナ			

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のやつになる場合があります。  
※年齢によっては、おやつ等の内容が違う場合があります。

## 給食だより

### ‘水分不足に注意’

#### 1. 子どもが必要とする水分量

子どもは大人よりも水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。そのため、子どもは大人に比べて水分不足になりやすいのです。

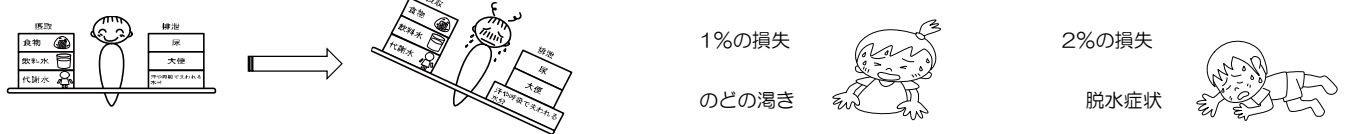


乳児（0～1歳児）：体重1kg当り 150ml  
 幼児（1～6歳児）：体重1kg当り 100ml  
 学童（6～12歳児）：体重1kg当り 80ml  
 成人：体重1kg当り 50ml

体重16kgの幼児と体重50kgの大人を比べると、大人は体重が約3倍もあるのに、必要とする水分量はたった1.5倍です。小さいからそれだけ少ない水分量のみ与えていると、不足してしまう可能性があります。

#### 2. 水分不足

たくさん汗をかいたときは普段と同じように水分を取っているだけでは不足してしまいます。



#### 3. 水分を補給するときのポイント

① 欲しがる前に与えましょう

のどの渇きは脱水の1歩手前です。また、汗をたくさんかいた後に水分を補給すると、体がたるく感じます。おしっこをする回数が少ない、尿の色が濃いなど、子どものサインを見落とさないようにしましょう。



② こまめに少しずつ与えましょう

一度にたくさんの水分を摂ると、消化器官に負担がかかりやすく、食欲不振を招きかねません。1回量の目安はコップ1杯です。



③ 適切なものを飲みましょう。



スポーツドリンクは体内に早く吸収されるため、汗をたくさんかいたときや体調が悪いときには向いていますが、糖分が多いため、「こまめに摂るもの」としては向いていません。また、牛乳も胃腸に負担がかかるため、「こまめに摂るもの」ではありません。なお、ジュースは糖分をたくさん含んでいるため、夏バテを引き起こす原因となりえますので注意しましょう。

#### 4. 水分補給のタイミング

