

令和7年

8月分

3歳未満児献立表

銀の鈴保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 金	三色丼 きゅうりの酢の物 コンソメスープ パン	精白米／上白糖／★サラダ 油／★いりごま白／★むし パンミックス	★牛乳／★豚ひき肉／カッ トわかめ／★スキムミルク	おろししょうが／(冷)れん ／(冷)ほうれん草／玉葱／ きゅうり／にんじん／トマ ト／パインアップル／プ ルーン	牛乳 にんじん蒸しパン	1杯分 - たんぱく質	397 kcal 13.9 g
					牛乳	脂 質	10.0 g
						食塩相当量	1.2 g
4 ／ 月	ご飯 豆腐ハンバーグ・和風 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	精白米／★パン粉／★サラ ダ油／上白糖／片栗粉／ じゃがいも／★マカロニ／ ★無塩バター	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★とりひき肉／★(冷)きざみ 揚げ／★白みそ／★豚ひき 肉	にんじん／玉葱／切干大根 ／(冷)きざみおくら／★オレ ンジ／セロリ／トマト ビュレ／ダイストマト	牛乳 ミートマカロニ	1杯分 - たんぱく質	402 kcal 16.9 g
					牛乳	脂 質	12.8 g
						食塩相当量	0.9 g
5 ／ 火	ご飯 さばの塩焼き レバーケチャップソース 味噌汁 パン	精白米／★サラダ油／★(冷) 国産里芋乱切／★ホット ケーキミックス	★牛乳／(冷)サバ切身(骨取 り)／★鶏レバー1cm幅／★ 豚もも1cm幅／★白みそ／★ スキムミルク／★無塩せきり イタ-5mm幅スライス	おろししょうが／玉葱／に んじん／(冷)アスパラ／万能 ねぎ／パインアップル／(冷) れん	牛乳 ケーキサレ	1杯分 - たんぱく質	404 kcal 19.2 g
					牛乳	脂 質	15.7 g
						食塩相当量	1.3 g
6 ／ 水	ご飯 八宝菜 スマイルポテト 中華スープ バナナ	精白米／ごま油／片栗粉／ ★(冷)スマイルポテト／国産 はるさめカット／★パター-ル	★牛乳／★豚もも1cm幅／★ 豚ばら1cm幅／★無塩せきウ インナー	キャベツ／にんじん／国産 干椎茸スライス／りよくとうも ろし／にら／おろしにん じ／おろししょうが／チン ゲンツァイ／バナナ／玉葱	牛乳 ホットドッグ	1杯分 - たんぱく質	420 kcal 14.7 g
					牛乳	脂 質	13.5 g
						食塩相当量	1.2 g
7 ／ 木	ご飯 豚肉の生姜焼き チーズサラダ 味噌汁 梨	精白米／上白糖／★サラダ 油／★(冷)国産里芋乱切	★牛乳／★豚もも1cm幅／★ 豚ばら1cm幅／★減塩かつチ ー／★白みそ	玉葱／おろししょうが／ビ タミンA／キャベツ／にんじ ん／(冷)れん／万能ねぎ／ 梨	牛乳 わかめご飯	1杯分 - たんぱく質	465 kcal 16.4 g
					牛乳	脂 質	16.1 g
						食塩相当量	1.2 g
8 ／ 金	ご飯 揚げ出し豆腐 じゃがいも磯辺あえ 中華スープ すいか	精白米／上白糖／片栗粉／ じゃがいも／ごま油／ビー フ／★サラダ油	★牛乳／★豆腐ナゲット／ ★(冷)すこやか焼肉／青の り／★豚もも1cm幅	(冷)イグ／にんじん／えの きたけ／おろししょうが／ にら／(冷)れん／すいか／ 青ピーマン／キャベツ	牛乳 カレービーフン	1杯分 - たんぱく質	422 kcal 14.2 g
					牛乳	脂 質	15.1 g
						食塩相当量	1.4 g
12 ／ 火	ご飯 鮭コロッケ 焼 いもそばろあん コンソメスープ オレンジ	精白米／★マヨドレ／じゃ がいも／★(冷)国産里芋乱切 ／上白糖／片栗粉／★食パ ン／グラニュー糖／★無塩 バター	★牛乳／★(冷)秋鮭切身(骨 取り)／★スキムミルク／★ 豚ひき肉	(冷)クリームコーン／パセリ フレーク／万能ねぎ／キャ ベツ／玉葱／★オレンジ	牛乳 シュガーサンド	1杯分 - たんぱく質	384 kcal 17.8 g
					牛乳	脂 質	11.0 g
						食塩相当量	0.9 g
15 ／ 金	ビビンバ丼 海藻サラダ 中華スープ すいか	精白米／上白糖／ごま油／ ★いりごま白／★サラダ油 ／はちみつ(国産品)	★牛乳／★豚ひき肉／海藻 ミックス／(冷)減塩しらす ／aitoアルク水素／★無塩せき イタ-5mm幅スライス／★フレ ンヨーグルト／★スキムミ ルク	長ねぎ／おろししょうが／ おろしにんにく／(冷)ほうれ ん草／りよくとうもろし／ にんじん／玉葱／(冷)れん ／すいか／バナナ／★国産 黄桃缶立方形／国産りんご カット	牛乳 フルーツヨーグルト	1杯分 - たんぱく質	393 kcal 15.5 g
					牛乳	脂 質	11.8 g
						食塩相当量	1.1 g
18 ／ 月	きのこスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	★にが／★(冷)無塩バター ／★(冷)国産里芋乱切／★マ ヨドレ／精白米	★牛乳／★無塩せきイタ-5 mm幅スライス／★豚ひき肉／ きざみのり／★無塩せき0-1 cm幅色紙／★スキムミル ク／★とりひき肉／刻み昆 布	国産マッシュルームスライス ／エリンギ／玉葱／にんじん ／おろしにんにく／(冷)国産 かぼちゃ40g／トマト／パ セリフレーク／バナナ	牛乳 昆布ごはん	1杯分 - たんぱく質	406 kcal 18.1 g
					牛乳	脂 質	11.6 g
						食塩相当量	1.3 g
19 ／ 火	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 夏野菜炒め コンソメスープ パン	精白米／★マーマレード／ ★サラダ油／(冷)ルンバ／チリ リ	★牛乳／★鶏もも20g／★ 無塩せきaito5mm幅スライ ス	おろししょうが／おろしに んにく／(冷)れん／青ピー マン／なす／にんじん／(冷) クリームコーン／玉葱／パ セリフレーク／パインアップ ル	牛乳 フライドポテト	1杯分 - たんぱく質	431 kcal 17.8 g
					牛乳	脂 質	15.8 g
						食塩相当量	1.2 g
20 ／ 水	ご飯 鯖のみそ煮 ほうれん草の納豆あえ すまし汁 梨	精白米／上白糖／ながいも ／ごま油	★牛乳／(冷)サバ切身(骨取 り)／★赤みそ／★(冷)ひき わり納豆	おろししょうが／(冷)ほうれ ん草／にんじん／(冷)きざみ おくら／(冷)ささがきごぼ り／梨	牛乳 焼きおにぎり	1杯分 - たんぱく質	406 kcal 16.2 g
					牛乳	脂 質	10.3 g
						食塩相当量	1.1 g
21 ／ 木	ご飯 チーズハンバーグ かみかみサラダ コンソメスープ オレンジ	精白米／★パン粉／★マヨ ドレ／上白糖	★牛乳／★豚ひき肉／★ライ ス／★無塩せき0-1cm5mm 幅スライス／かんでんクック	玉葱／にんじん／(冷)ささが きごぼり／(冷)ほうれん草 ／トマト／パセリフレーク ／★オレンジ／グレープ ジュース	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	1杯分 - たんぱく質	408 kcal 16.9 g
					牛乳	脂 質	14.5 g
						食塩相当量	1.0 g
22 ／ 金	キーマカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ カル鉄ヨーグルト	精白米／★サラダ油／上白 糖／★無塩バター／★薄力 粉／粉糖	★牛乳／★豚ひき肉／★ス キムミルク／★無塩せき0-1 cm5mm幅スライス／★か鉄ヨー グルト	にんじん／玉葱／(冷)れん ／なす／ダイストマト／(冷) アスパラ／パセリフレーク ／国産りんごカット	牛乳 ミックスジュース りんごアップケーキ	1杯分 - たんぱく質	577 kcal 17.6 g
					牛乳	脂 質	17.9 g
						食塩相当量	1.1 g
25 ／ 月	ご飯 マーボー豆腐 にんじんサラダ 中華スープ すいか	精白米／★サラダ油／上白 糖／片栗粉／ごま油／★食 パン／★マヨドレ	★牛乳／★サイコロ豆腐／ ★豚ひき肉／★赤みそ／aito アルク水素／(冷)減塩しらす	長ねぎ／なす／国産干椎茸 スライス／おろししょうが／お ろしにんにく／万能ねぎ／ にんじん／(冷)ほうれん草／ にら／(冷)れん／すいか／ゆ かり	牛乳 ゆかりじゃこパン	1杯分 - たんぱく質	396 kcal 15.6 g
					牛乳	脂 質	13.1 g
						食塩相当量	1.4 g

26 火	ご飯 豚肉のバーベキューソース 和風マカロニサラダ コンソメスープ バナナ	精白米／上白糖／★マカロニ／★マヨドレ／じゃがいも／コンソメ	★牛乳／★豚ばら1cm幅／★豚もも1cm幅／ライトサルード水／きざみのり	玉葱／ピーマン／にんじん／きゅうり／バナナ／国産みかん1号缶	フルーチェ ウエハース 牛乳	1食分 - たんぱく質 16.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 0.8 g	474 kcal
27 水	冷やしうどん ジャーマンポテト 国産レモンゼリー	★(冷) 稲庭風うどん／上白糖／★マヨドレ／白すりごま／じゃがいも／★無塩バター／精白米／★サラダ油	★牛乳／★豚ばら1cm幅／カットわかめ／★無塩せきイサ5mm幅スライス	万能ねぎ／きゅうり／にんじん／トマト／玉葱／おろしにんにく／パセリ／フレッシュ／(冷) 水	牛乳 焼きもちこしごはん 牛乳	1食分 - たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.6 g	438 kcal
28 木	ご飯 かれいの煮つけ ピーマン炒め 味噌汁 オレンジ	精白米／上白糖／ピーマン／★サラダ油／★(冷) 国産里芋乱切／★食パン／★マヨドレ	★牛乳／(冷) かれい切身(骨取り)／★豚ばら1cm幅／★白みそ／★無塩せき0.5mmスライス	おろししょうが／(冷) ほうれん草／青ピーマン／キャベツ／にんじん／万能ねぎ／★オレンジ	牛乳 サンドイッチ 牛乳	1食分 - たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.3 g	393 kcal
29 金	ロールパン ボークビーンズ コーンサラダ コンソメスープ オレンジ	★バター／じゃがいも／★サラダ油／上白糖／★マヨドレ／★薄力粉／黒砂糖	★牛乳／★大豆水煮／ゆでひよこめ／★豚もも1cm幅／ライトサルード水／★無塩せき0.5mm幅スライス／★スキムミルク	にんじん／玉葱／トマト 1/2缶／パセリ／フレッシュ／(冷) ホール／コン／(冷) アロエ／キャベツ／★オレンジ	牛乳 黒糖むしパン 牛乳	1食分 - たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相当量 1.1 g	342 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 420 kcal 脂 質 13.6 g	タンパク質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g		

冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意

暑い日が続くと、つい手がのびてしまう冷たいアイスやジュースですが、冷たいもののとりすぎはお腹を冷やし、体調を崩す原因になることもあります。特にアイスクリームや炭酸飲料には糖分が多く含まれており、食欲が落ちてしまったり、夏バテにつながることもあります。

冷たいものを楽しみながらも、水分補給には麦茶や常温のお水などを取り入れ、バランスのとれた食事を心がけましょう。

お子さまの健やかな夏を過ごすために、ご家庭でもご協力をお願いします。



令和7年

8月分

3歳以上児献立表

銀の鈴保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 金	さんしょくどん きゅうりのすのもの こんそめすーぷ ばいん	精白米／上白糖／★サラダ 油／★いりごま白／★むし パンミックス	★豚ひき肉／カットわかめ ／★牛乳／★牛乳／★スキ ムミルク	おろししょうが／(冷)ホー ン／(冷)ほうれん草／玉葱／ きゅうり／にんじん／トマ ト／パインアップル／フ ルーン	ぎゅうにゅう むしばん	1杯分 たんばく質	556 kcal 18.8 g
						脂 質	13.1 g
						食塩相当量	1.5 g
4 ／ 月	ごはん とうふはんぱーぐ きりぼしだいこんのもの みそしる おれんじ	精白米／★パン粉／★サラ ダ油／上白糖／片栗粉／ じゃがいも／★マカロニ／ ★無塩バター	★サイコロ豆腐／★とりひ き肉／★(冷)きざみ揚げ／★ 白みそ／★牛乳／★豚ひき 肉	にんじん／玉葱／切干大根 ／(冷)きざみおくら／★オレ ンジ／セロリー／トマト ビュレ／ダイストマト	ぎゅうにゅう みーとまかに	1杯分 たんばく質	551 kcal 23.5 g
						脂 質	17.0 g
						食塩相当量	1.1 g
5 ／ 火	ごはん さばのしおやき れぱーけちやっぷそーす みそしる ばいん	精白米／★サラダ油／★(冷) 国産里芋乱切／★ホット ケーキミックス	(冷)サバ切身(骨取り)／★鶏 レバー1cm幅／★豚もも1cm 幅／★白みそ／★牛乳／★ 牛乳／★スキムミルク／★ 無塩せきりソナ5mm幅ｽﾗｲ ｽ	おろししょうが／玉葱／に んじん／(冷)アスパラ／万能 ねぎ／パインアップル／(冷) ホーロン	ぎゅうにゅう けーくさ	1杯分 たんばく質	605 kcal 30.0 g
						脂 質	23.9 g
						食塩相当量	1.6 g
6 ／ 水	ごはん はっほうさい すまいのぼてと ちゅうかすーぷ はなな	精白米／ごま油／片栗粉／ ★(冷)スマイルポテト／国産 はるさめｶｯﾄ／★ﾊﾞﾀｰ0-ﾙ	★豚もも1cm幅／★豚ばら1 cm幅／★牛乳／★無塩せき ウインナー	キャベツ／にんじん／国産 干椎茸ｽﾗｲｽ／りょくとうも ろやし／にら／おろしにんに く／おろししょうが／チン ゲンツアイ／バナナ／玉葱	ぎゅうにゅう ほっとどく	1杯分 たんばく質	635 kcal 21.8 g
						脂 質	20.6 g
						食塩相当量	1.5 g
7 ／ 木	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちーすさだ みそしる なし	精白米／上白糖／★サラダ 油／★(冷)国産里芋乱切	★豚もも1cm幅／★豚ばら1 cm幅／★減塩ｶｯﾄﾍｰｽ／★白 みそ／★牛乳	玉葱／おろししょうが／ピー マンｽﾞ／キャベツ／にんじ ん／(冷)ホーロン／万能ねぎ ／梨	ぎゅうにゅう わかめごはん	1杯分 たんばく質	634 kcal 22.6 g
						脂 質	22.0 g
						食塩相当量	1.6 g
8 ／ 金	ごはん あげだしとうふ あんかけ いそべあえ ちゅうかすーぷ すいか	精白米／上白糖／片栗粉／ じゃがいも／ごま油／ビー フン／★サラダ油	★豆腐ﾅｸﾞｯﾄ／★(冷)すこ やか焼竹輪／青のり／★牛 乳／★豚もも1cm幅	(冷)ｲｶﾞｼ／にんじん／えの きたけ／おろししょうが／ にら／(冷)ホーロン／すいか ／青ピーマン／キャベツ	ぎゅうにゅう かれーびーふん	1杯分 たんばく質	600 kcal 19.5 g
						脂 質	20.4 g
						食塩相当量	1.6 g
12 ／ 火	ごはん さけこーんまよねーすやき そぼろあん こんそめすーぷ おれんじ	精白米／★マヨドレ／じゃ がいも／★(冷)国産里芋乱切 ／上白糖／片栗粉／★食ﾊﾞ ﾝ／グラニュー糖／★無塩 バター	★(冷)秋鮭切身(骨取り)／★ スキムミルク／★豚ひき肉 ／★牛乳	(冷)クリームコーン／パセリ フレーク／万能ねぎ／キャ ベツ／玉葱／★オレンジ	ぎゅうにゅう しゅがーさんど	1杯分 たんばく質	573 kcal 28.4 g
						脂 質	15.7 g
						食塩相当量	1.2 g
15 ／ 金	びびんぼどん かいそうさだ ちゅうかすーぷ すいか	精白米／上白糖／ごま油／ ★いりごま白／★サラダ油 ／はちみつ(国産品)	★豚ひき肉／海藻ミックス ／(冷)減塩しらす／ﾗｲﾄﾌｧ ｰｸ水煮／★無塩せきりソナ 5mm幅ｽﾗｲｽ／★プレーン ヨーグルト／★スキムミル ｸ	長ねぎ／おろししょうが／ おろしにんにく／(冷)ほうれ ん草／りょくとうもろやし／ にんじん／玉葱／(冷)ホー ロン／すいか／バナナ／★国 産黄桃缶立方形／国産ﾘﾝｺﾞﾀｲ ｶｯﾄ	ふるーつよーぐると	1杯分 たんばく質	525 kcal 19.9 g
						脂 質	13.5 g
						食塩相当量	1.8 g
18 ／ 月	きのこすばけていー かぼちゃさだ こんそめすーぷ はなな	★ﾐﾆﾊﾞﾞﾞﾃｲ／★無塩バター ／★(冷)国産里芋乱切／★マ ヨドレ／精白米	★無塩せきりソナ5mm幅ｽﾗｲ ｽ／★豚ひき肉／きざみのり ／★無塩せき0-ｽﾗｲｽ1cm幅 色紙／★スキムミルク／★ 牛乳／★とりひき肉／刻み 昆布	国産マッシュルームｽﾗｲｽ／ エリンギ／玉葱／にんじん ／おろしにんにく／(冷)国産 かぼちゃ40g／トマト／パ セリフレーク／バナナ	ぎゅうにゅう こんぶごはん	1杯分 たんばく質	555 kcal 24.5 g
						脂 質	15.1 g
						食塩相当量	1.6 g
19 ／ 火	ごはん とりのまーまれーどやき なつやさいいため こーんすーぷ ばいん	精白米／★マーマレード／ ★サラダ油／(冷)ﾛｽｼｬﾐﾆ ﾘｯｸﾙ	★鶏もも20g／★無塩せき ﾊﾞｰﾝ5mm幅ｽﾗｲｽ／★牛乳／ ★牛乳	おろししょうが／おろしに んにく／(冷)ホーロン／青 ピーマン／なす／にんじん ／(冷)クリームコーン／玉葱 ／パセリフレーク／パイン アップル	ぎゅうにゅう ふらいどぼてと	1杯分 たんばく質	610 kcal 25.0 g
						脂 質	21.6 g
						食塩相当量	1.6 g
20 ／ 水	ごはん さばのみそに ほうれんそうなっとうあえ すましじる なし	精白米／上白糖／ながいも ／ごま油	(冷)サバ切身(骨取り)／★赤 みそ／★(冷)ひきわり納豆／ ★牛乳	おろししょうが／(冷)ほうれ ん草／にんじん／(冷)きざみ おくら／(冷)ささがきごぼ う／梨	ぎゅうにゅう やきおにぎり	1杯分 たんばく質	590 kcal 25.6 g
						脂 質	16.0 g
						食塩相当量	1.5 g
21 ／ 木	ごはん ちーずはんぱーぐ かみかみさだ こんそめすーぷ おれんじ	精白米／★パン粉／★マヨ ドレ／上白糖	★豚ひき肉／★牛乳／★ｽﾗ ｲｽﾞ／★無塩せき0-ｽﾗｲｽ5 mm幅ｽﾗｲｽ／かんでんｸｯｸ	玉葱／にんじん／(冷)ささが きごぼう／(冷)ほうれん草 ／トマト／パセリフレーク ／★オレンジ／グレープ ジュース	ぶどうぜりー びすけっと	1杯分 たんばく質	549 kcal 21.4 g
						脂 質	17.7 g
						食塩相当量	1.2 g
22 ／ 金	きーまかれー ぶろっこりーさだ こんそめすーぷ かるてつよーぐると	精白米／★サラダ油／上白 糖／★無塩バター／★薄力 粉／粉糖	★豚ひき肉／★スキムミル ｸ／★無塩せき0-ｽﾗｲｽ5mm 幅ｽﾗｲｽ／★無塩せきりソナ5 mm幅ｽﾗｲｽ／★ｶﾏｽ3-ｸﾞﾙ ｰﾄ／★ 牛乳	にんじん／玉葱／(冷)ホー ロン／なす／ダイストマト ／(冷)アスパラ／パセリフ レーク／国産ﾘﾝｺﾞﾀｲｶｯﾄ	みっくすじゅーす かつぶけーき	1杯分 たんばく質	718 kcal 21.4 g
						脂 質	22.4 g
						食塩相当量	1.4 g
25 ／ 月	ごはん まーぼーどうふ にんじんさだ ちゅうかすーぷ すいか	精白米／★サラダ油／上白 糖／片栗粉／ごま油／★食 ﾊﾞﾝ／★マヨドレ	★サイコロ豆腐／★豚ひき 肉／★赤みそ／ﾗｲﾄﾌｧｰﾙ 水煮／★牛乳／(冷)減塩しら す	長ねぎ／なす／国産干椎茸 ｽﾗｲｽ／おろししょうが／お ろしにんにく／万能ねぎ／ にんじん／(冷)ほうれん草 ／にら／(冷)ホーロン／す いか／ゆかり	ぎゅうにゅう ゆかりじゃこばん	1杯分 たんばく質	558 kcal 21.6 g
						脂 質	17.3 g
						食塩相当量	1.8 g

26 火	ごはん ぶたバーベキューソース わふうまかにさらだ こんそめすーぶ ばなな	精白米／上白糖／★マカロ ニ／★マヨドレ／じゃがい も／ソールーク	★豚ばら1cm幅／★豚もも1 cm幅／ライトガルー水煮／きざ みのり／★牛乳	玉葱／ピーマン／にんじん ／きゅうり／パナナ／国産 みかん1号缶	ふるーちえ うえはーす	1杯 - たんぱく質 20.1 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.0 g	612 kcal
27 水	ひやしうどん じゃーまんぼてと れもんぜりー	★(冷)稲庭風うどん／上白糖 ／★マヨドレ／白すりごま ／じゃがいも／★無塩パ ター／精白米／★サラダ油	★豚ばら1cm幅／カットわか め／★無塩せきり／ナ5mm幅 スライス／★牛乳	万能ねぎ／きゅうり／にん じん／トマト／玉葱／おろ しにんにく／パセリフレー ク／(冷)ホーロー	ぎゅうにゅう やきもろこしごはん	1杯 - たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g	583 kcal
28 木	ごはん かわいいのにつけ びーふんいため みそしる おれんじ	精白米／上白糖／ピーマン ／★サラダ油／★(冷)国産里 芋乱切／★食パン／★マヨ ドレ	(冷)かわいい切身(骨取り)／★ 豚ばら1cm幅／★白みそ／★ 牛乳／★無塩せき0-スライス チーズ	おろししょうが／(冷)ほうれ ん草／青ピーマン／キャベ ツ／にんじん／万能ねぎ／ ★オレング	ぎゅうにゅう さんどいっち	1杯 - たんぱく質 28.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 2.3 g	578 kcal
29 金	ろーるばん ぼーくびーんず こーんさらだ こんそめすーぶ おれんじ	★バター0-ル／じゃがいも／★ サラダ油／上白糖／★マヨ ドレ／★薄力粉／黒砂糖	★大豆水煮／ゆでひよこま め／★豚もも1cm幅／ライトガ ルー水煮／★無塩せき0-スライス 5mm幅スライス／★牛乳／★ス キムミルク／★牛乳	にんじん／玉葱／トマト 缶 ／パセリフレーク／(冷)ホー ロー／(冷)アロカリ／キャベ ツ／★オレング	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	1杯 - たんぱく質 27.2 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.4 g	545 kcal
(★印はアレルギー除去対象食品です)			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 588 kcal 脂 質 18.4 g	タンパク質 23.2 g 食塩相当量 1.6 g		

冷たいものの食べすぎ・飲みすぎに注意

暑い日が続くと、つい手がのびてしまう冷たいアイスやジュースですが、冷たいもののとりすぎはお腹を冷やし、体調を崩す原因になることもあります。特にアイスクリームや炭酸飲料には糖分が多く含まれており、食欲が落ちてしまったり、夏バテにつながることもあります。冷たいものを楽しみながらも、水分補給には麦茶や常温のお水などを取り入れ、バランスのとれた食事を心がけましょう。お子さまの健やかな夏を過ごすために、ご家庭でもご協力をお願いします。

