



Lunch menu and description			アレルギー表示 (主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	栄養価 エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
1 月	☆食パン(いちごジャム)	食パン いちごジャム	パン(小麦・乳)	407
	ハンバーグ(ケチャップソース)	ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖		19.0
	クリームシチュー	にんじん 玉ねぎ コーン(冷) 鶏肉 じゃがいも マッシュルーム(スライス) グリンピース(冷) シチュールーウ 塩 こしょう マーガリン	ルウ(小麦・乳)、乳	16.9
2 火	☆鶏そぼろごはん	米 鶏ミンチ 玉ねぎ きぬさや にんじん しょうが しょうゆ みりん かつおだし 砂糖		432
	ささみカツ	鶏ささみ(すじなし) マヨネーズ(衣) 小麦粉 パン粉 ソース	卵、小麦 パン粉(小麦・乳)	18.8
	オクラとそうめんのすまし汁	そうめん オクラ コーン(冷) にんじん かつおだし しょうゆ 塩	小麦	11.7
	七夕ゼリー	七夕ゼリー		2.1
3 水	☆ごはん	米		412
	厚揚げともやしの炒め煮	厚揚げ もやし ニラ ちくわ しょうゆ 砂糖 鶏ガラ みりん 片栗粉		14.8
	スパゲティのゆかりマヨ和え	スパゲティ きゅうり にんじん ハム ゆかり粉 マヨネーズ	小麦、ハム(乳・卵) マヨネーズ(卵)	14.9
4 木	☆ごはん	米		417
	イカ天	イカ天 油	小麦、卵	19.0
	高野豆腐の含め煮	高野豆腐(ダイズ) 鶏肉 にんじん 玉ねぎ しいたけ(干) いんげん たまご かつおだし みりん しょうゆ 砂糖	卵	13.6
	なすのみそ汁	なす 油揚げ ねぎ 味噌 かつおだし		2.1
5 金	☆ピピンパ丼	米 もやし ほうれん草 にんじん 合い挽きミンチ いりごま しょうゆ みりん 砂糖 味噌 かつおだし ゴマ油 錦糸たまご	ゴマ、卵	418
	揚げぎょうざ	ぎょうざ 片栗粉 油	小麦	14.4
	ピーチヨーグルト	黄桃缶 ヨーグルト	乳	14.6
8 月	☆ごはん	米		413
	肉じゃが	じゃがいも 豚肉 糸こんにゃく にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷) しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし		13.7
	トマトの青じそサラダ	トマト もやし きゅうり レタス ツナ(パック) 青じそドレッシング	ドレッシング(小麦)	12.9
	ーロチーズ	ーロチーズ	乳	1.8
9 火	☆鶏五目ごはん	米 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬさや 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし		403
	のりからあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうゆ みりん 酒 塩 しょうが 青のり 油		20.4
	ゴマ和え	キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ	ゴマ	11.2
	日向夏ゼリー	日向夏ゼリー		1.6
10 水	☆冷やし肉うどん	冷凍うどん 豚肉 にんじん もやし かまぼこ 水 かつお節 酒 みりん しょうゆ	小麦	419
	ちくわ天	ちくわ 小麦粉 油	小麦	14.0
	パンブキンサラダ	かぼちゃ きゅうり レーズン(干) マヨネーズ 塩 こしょう	マヨネーズ(卵)	19.7
11 木	☆ごはん	米		403
	豚ひき肉と冬瓜の和風あんかけ	豚ミンチ しょうが 冬瓜 にんじん しいたけ(干) かつおだし しょうゆ みりん 片栗粉		17.7
	ひじきの煮物	大豆(乾) 芽ひじき(乾) ゴマ油 板こんにゃく ちくわ 油揚げ にんじん 鶏肉 しょうゆ 砂糖 みりん かつおだし		12.4
12 金	☆チキンカレー	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう カレールウ ケチャップ ソース ローリエ	ルウ(小麦・乳)	407
	トマトサラダ	トマト 鶏ささみ(すじなし) レタス きゅうり クリーミー胡麻ドレッシング	ドレッシング(小麦・卵・ゴマ)	12.9
16 火	☆コーンとウインナーのピラフ	米 コーン缶 玉ねぎ ウインナー にんじん コンソメ マーガリン しょうゆ	乳	407
	チキンナゲット	チキンナゲット 油	小麦	13.5
	和風サラダ	レタス もやし にんじん きゅうり ごましょうゆドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	15.6
	みかん缶	みかん缶		2.0
17 水	☆夏ハヤシライス	米 鶏肉 なす 玉ねぎ にんじん しめじ トマト グリンピース(冷) マーガリン 塩 こしょう ハヤシルウ ケチャップ ソース	乳、ルウ(小麦)	406
	オクラのおかか和え	オクラ もやし かつお節 しょうゆ		12.6
18 木	☆ごはん	米		403
	ねぎ入りたまごやき	ねぎ入りたまごやき	卵	16.0
	麻婆なす	なす もやし 鶏ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) 味噌 砂糖 みりん 片栗粉 しょうゆ かつおだし		12.9
	中華スープ	チンゲン菜 木綿豆腐 ねぎ にんじん 鶏ガラ しょうゆ 塩		1.2
				月の平均
19 金	【特別保育 年長】			
	☆ポークカレー	米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 塩 こしょう カレールウ ケチャップ ソース ローリエ	ルウ(小麦・乳)	411
	ドレッシングサラダ	レタス きゅうり コーン缶 ドレッシング	ドレッシング(小麦・ゴマ)	15.9
	スイカ	スイカ		14.1

※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 2日…七夕会 ※4 9日…誕生会

食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの

一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(2015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	レチノール当量(ビタミンA)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5

熱中症に注意！子どもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装、外出時には帽子をかぶりましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1 体温や血圧の調節がうまくできない

からだにこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



3 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりどのどのの渇きか気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調整ができない。



2 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



4 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する可能性がある。

