

2025年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	火	ヨーグルト	麦ごはん	大根と高野豆腐の煮物 小松菜サラダ みそ汁	麦茶 煮干し せんべい	牛乳 クラッカー
2	水	牛乳 バナナ	煮込みうどん	ふくら寄せ ミニトマト	牛乳 クッキー	麦茶 エビチップ
3	木	牛乳 せんべい	パン ブティブラン	フランクフルトとじゃがいものソテー ミモザサラダ スープ チーズ	麦茶 とうもろこし	牛乳 アスパラビスケット
4	金	牛乳 ウエハース	ごはん	レバーのからあげ 春雨サラダ すまし汁	牛乳 マフィン	麦茶 せんべい
5	土	牛乳 ビスコ	チャーハン	ナムル 中華スープ バナナ	麦茶 肉まん	ヨーグルト
7	月	チーズ りんごチップス	七夕そうめん	かぼちゃのコロッケ キャベツの塩昆布和え	スイカゼリー	牛乳 クッキー
8	火	牛乳 せんべい	ごはん	鮭の塩焼き チキンサラダ みそ汁	牛乳 ビスケット	麦茶 紫芋チップス
9	水	ヨーグルト	パン ブティナチュール	鶏肉のイタリアンソースがけ ブロッコリーと大豆のサラダ スープ	麦茶 のりじゃこおやき	牛乳 せんべい
10	木	牛乳 エビチップ	麦ごはん	いり鶏 焼豚サラダ すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 わかめごはん
11	金	牛乳 Caせんべい	カレーライス	五色サラダ チーズ	麦茶 煮干し 枝豆	牛乳 動物ビスケット
12	土	牛乳 クッキー	パン	豚肉のパン粉焼き マカロニサラダ スープ	牛乳 ビスコ	麦茶 オレンジゼリー
14	月	牛乳 紫芋チップス	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	麦茶 アスパラビスケット	麦茶 チーズ クラッカー
15	火	牛乳 クッキー	とうもろこしごはん	肉じゃが きのこささみのサラダ みそ汁	牛乳 干し芋	麦茶 せんべい
16	水	ヨーグルト	麦ごはん	ハンバーグ ツナポテト すまし汁	麦茶 Caせんべい	牛乳 バナナ
17	木	牛乳 動物ビスケット	冷やし担々うどん	ひじきしゅうまい 五色きんぴら	麦茶 枝豆と鮭の混ぜご飯	牛乳 クッキー
18	金	牛乳 エビチップ	パン フルマン全粒粉	白身魚のケチャップあん ブロッコリーとミニトマトのサラダ スープ	牛乳 かぼちゃおからクッキー	麦茶 ビスコ
19	土	牛乳 ウエハース	ごはん	豚肉のしょうが焼き なめだけ和え みそ汁	麦茶 クラッカー	牛乳 メロンパン
22	火	牛乳 せんべい	ごはん	ひじきと野菜の豆腐寄せ 青菜のおかかマヨ和え すまし汁	牛乳 ビスケット	麦茶 ウエハース
23	水	牛乳 クッキー	トマトとツナの 冷製パスタ	コーンクリーミーサラダ スイカ	麦茶 五平餅	牛乳 ビスケット
24	木	チーズ オレンジ	麦ごはん	豚肉のにんにくみそ炒め 人参サラダ すまし汁	牛乳 紫芋チップス	麦茶 エビチップ
25	金	ヨーグルト	パン デュラムファイン	鶏肉のハーフ焼き ブロッコリーとツナのサラダ カレースープ	誕生会おやつ	牛乳 クッキー
26	土	牛乳 動物ビスケット	ごはん	煮込みハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	麦茶 煮干し せんべい	麦茶 おにぎり
28	月	牛乳 ウエハース	エビピラフ	チキンナゲット コーンスローサラダ スープ チーズ	牛乳 枝豆カップケーキ	麦茶 せんべい
29	火	ヨーグルト	パン フォカッチャ	肉団子の豆乳スープ かぼちゃサラダ ぶどう	麦茶 にんじんざつまいも	牛乳 ビスコ
30	水	牛乳 せんべい	ごはん	あじの南蛮漬け じゃがいもの磯和え 中華スープ	牛乳 バナナ	麦茶 ゆかりごはん
31	木	牛乳 干し芋	冷やしきつねうどん	棒棒鶏サラダ ミニトマト	麦茶 エビチップ	牛乳 クッキー

塩分もね！



食べ物で防ぐ熱中症対策！

熱中症予防には水分補給が重要ですが実は毎日の食事でも大きな役割を果たします。体の中から熱中症に強い体を作りましょう。

1.水分と塩分をしっかり補給できる食べ物

- ・梅干し…クエン酸が豊富。疲労回復にも役立ちます
- ・みそ汁…塩分だけでなく、発酵食品でもある味噌には栄養もたっぷり。具材を工夫し野菜と一緒に摂ると良いでしょう
- ・漬物…夏野菜を使った浅漬けなどは水分と塩分を同時に補給できます
- ・果物…スイカ、メロン、きゅうり、トマトなどの夏野菜や果物は水分とカリウムなどのミネラルが豊富です。

冷やして食べると体を冷やす効果も期待できます

2.疲労回復を助けるビタミンB群(エネルギー代謝を助け、疲労回復をサポートする大切な栄養素)

- ・豚肉…ビタミンB1が豊富で夏バテ予防に効果的です
- ・うなぎ…昔から夏バテ防止に食べられるうなぎにはビタミンB群のほか、ビタミンA、D、Eなども含まれています
- ・大豆製品…納豆、豆腐、枝豆などには良質たんぱく質とビタミンB群が含まれています

その他、香辛料を使ったり冷たい麺やスープなど、食欲を増進させる工夫もしてみましょう

