



9月のこんだて



◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつ提供です。
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつ提供です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日	献立				栄養価							
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	3歳以上	3歳未満			
		主食	おかず		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー			
					たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質			
				炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物				
				食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量				
1	29	月	麦茶 ウエハース	ごはん	鯖の味噌煮 切干大根の煮物 なめこ汁(なめこ、豆腐、葱) ぶどう	牛乳 ジャムパン	砂糖 油 精白米	鯖 鶏肉 油揚げ 豆腐 煮干し 牛乳	生姜 切干大根 人参 干し椎茸 なめこ 葱 ぶどう	558 kcal 24.4 g 15.5 g 78.3 g 2.3 g	455 kcal 19.7 g 13.4 g 62.7 g 2.0 g	
2	16	30	火	麦茶 せんべい	ごはん	かぼちゃコロケ ひじきの中華和え みそ汁(わかめ、豆腐) キウイフルーツ	牛乳 ミニ揚げパン	油 ごま油 小麦粉 パン粉 砂糖 精白米	鶏肉 鶏卵 ひじき ハム わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	かぼちゃ 玉葱 人参 きゅうり コーン キウイフルーツ	562 kcal 17.1 g 22.4 g 70.0 g 2.0 g	452 kcal 13.8 g 17.9 g 56.7 g 1.7 g
3	17	—	水	麦茶 ビスケット	ごはん	チーズハンバーグ サラダスパゲティ 野菜スープ(ほうれん草、コーン) 梨	牛乳 ミニ肉まん	スパゲティ マヨネーズ 精白米	ハンバーグ ハム 牛乳	きゅうり 玉葱 人参 ほうれん草 コーン 梨	574 kcal 17.4 g 19.7 g 80.9 g 2.2 g	473 kcal 13.9 g 17.9 g 63.8 g 1.8 g
4	18	—	木	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 シルバーサラダ みそ汁(大根、じゃがいも、油揚げ) ぶどう	牛乳 たこdeたこ焼き	マーマレード 春雨 マヨネーズ じゃがいも 精白米	鶏肉 ハム 油揚げ 煮干し 牛乳	にんにく キャベツ 人参 大根 ぶどう	574 kcal 20.9 g 19.8 g 75.5 g 2.1 g	468 kcal 16.9 g 16.8 g 60.5 g 1.8 g
5	19	—	金	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが 厚焼き玉子 みそ汁(小松菜、しめじ) 梨	牛乳 さつまいも蒸しパン	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ホットケーキミックス さつまいも 精白米	豚肉 鶏卵 スキムミルク だし(かつお) 煮干し 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 しめじ 梨	578 kcal 22.8 g 13.5 g 89.4 g 2.1 g	476 kcal 18.2 g 12.9 g 70.6 g 1.7 g
6	20	—	土	ぶどうジュース	スパゲティ	スパゲティミートソース 野菜スープ(キャベツ、人参、コーン、ベーコン) バナナ	牛乳 せんべい	油 スパゲティ	豚肉 ベーコン 牛乳	ホールトマト 玉葱 グリーンピース キャベツ 人参 コーン バナナ	534 kcal 21.3 g 17.6 g 71.2 g 1.9 g	435 kcal 16.3 g 14.1 g 60.8 g 1.5 g
8	22	—	月	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉の南蛮漬け のり和え みそ汁(なす、しめじ) キウイフルーツ	牛乳 スイートポテト	油 砂糖 さつまいも バター 精白米	鶏肉 鶏卵 だし(かつお・昆布) かつお節 のり 煮干し 牛乳 スキムミルク	玉葱 しめじ きゅうり トマト なす キャベツ ほうれん草 人参 コーン キウイフルーツ	547 kcal 22.5 g 12.9 g 84.2 g 2.2 g	446 kcal 18.1 g 11.3 g 67.4 g 1.9 g
9	—	—	火	麦茶 せんべい	ごはん	豆腐のつくね焼き マカロニサラダ みそ汁(なす、玉葱) オレンジ	牛乳 ロールケーキ	油 パン粉 砂糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米	豆腐 鶏卵 鶏肉 ひじき 煮干し 牛乳	人参 玉葱 きゅうり なす オレンジ	549 kcal 21.9 g 14.4 g 81.3 g 2.5 g	441 kcal 17.7 g 11.5 g 65.8 g 2.2 g
10	24	—	水	麦茶 ビスケット	ごはん	夏野菜カレー ぱりぱりサラダ 牛乳 グレープフルーツ	麦茶 ストロベリーゼリー	じゃがいも 油 ごま油 コーンフレーク 砂糖 精白米	豚肉 牛乳 生クリーム	人参 玉葱 なす ピーマン 大根 きゅうり グレープフルーツ	574 kcal 15.1 g 20.6 g 79.4 g 2.0 g	474 kcal 12.1 g 18.6 g 62.6 g 1.6 g

11	25	—	木	麦茶 ウエハース	食パン	鶏肉の立田揚げ フレンチサラダ エルテンスープ（玉葱、人参、セロリ、じゃがいも、葱、ウインナー、グリーンピース、ベーコン、パセリ）	牛乳 おにぎり（わかめ・白ごま）	片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 精白米	鶏肉 ベーコン ウインナー 牛乳 わかめ	生姜 グリーンピース 玉葱 人参 セロリ 葱 パセリ きゅうり キャベツ	593 kcal 23.2 g 24.3 g 68.6 g 1.8 g	486 kcal 18.4 g 19.8 g 57.3 g 1.4 g
12	26	—	金	麦茶 ビスケット	ごはん	焼き魚 ポテトサラダ みそ汁（キャベツ、玉葱、油揚げ） オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	じゃがいも マヨネーズ ホットケーキミックス 油 精白米	鮭 ハム 油揚げ 煮干し 牛乳 鶏卵	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 オレンジ	601 kcal 22.6 g 18.2 g 84.1 g 2.1 g	495 kcal 18.1 g 16.7 g 66.3 g 1.7 g
13	27	—	土	りんごジュース	うどん	焼きうどん かぼちゃの含め煮 みそ汁（わかめ、豆腐） バナナ	牛乳 せんべい	油 砂糖 うどん	豚肉 かつお節 鶏肉 生揚げ だし（かつお・昆布） わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	キャベツ 人参 椎茸 にら かぼちゃ バナナ	538 kcal 23.0 g 15.9 g 75.0 g 2.6 g	457 kcal 18.3 g 12.8 g 67.7 g 2.1 g

給食だより

残暑が続きますが、室内でも、外出時でもこまめに水分補給をしましょう。また、水分補給の際には飲料の種類や目的によって摂取しましょう。

熱中症予防

消費者庁
Consumer Affairs Agency, Government of Japan

知っておこう！

経口補水液の正しい使い方

Q1. スポーツドリンクと何が違うの？

スポーツドリンクと見た目似た飲み物ですが、経口補水液はスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれています。

Q2. 暑い日や運動時等、普段の水分補給として使えるの？

一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりもナトリウムやカリウムの量が多いため、脱水状態でない方が普段の水分補給として飲むものではありません。経口補水液は、医師や管理栄養士等と相談し、指導に沿って使用しましょう。

Q3. 食事制限がある人も飲んでもいいの？

ナトリウムやカリウムの摂取量を制限されている方では、飲み方を誤ると健康に大きな問題を引き起こすおそれもあるので、使用前に必ず医師に相談しましょう。また、ナトリウムやカリウム以外に糖質も含まれているため、医師から糖質の摂取量の制限を指示されている場合も注意が必要です。

Q4. 熱中症の時に飲んでも良いの？

脱水を伴う熱中症にも効果がある経口補水液もあるので、パッケージの表示をよく確認しましょう。

特別用途食品（経口補水液）に関するお問い合わせ先
消費者庁食品表示課 03-3507-8800（代表）

熱中症予防の水分補給として

- ★水、冷水、ミネラルウォーター等⇒水だけの水分補給では体液中のイオンバランスが保てません。喉の渇きはおさまりますが、尿の排泄も促しますので、水分と一緒に塩分を摂りましょう。
- ★緑茶、コーヒー⇒カフェインが含まれます。カフェインは利尿作用があり、体内から水分を排出してしまいます。
- ★イオン飲料⇒体から失われた水分やナトリウム等のイオン（電解質）をスムーズに補給できます。体液に近い成分でできていて、ナトリウムやカリウム等の電解質を適切な濃度で含んでいるため、素早く吸収され長時間体内に留まりますが、糖分が多く含まれています。
- ★スポーツドリンク⇒清涼飲料水の一つで、運動や日常生活等によって体から失われた水分やミネラルを効率よく補給することを目的とした飲料です。脱水症状の回復や炎天下のスポーツにおける熱中症防止等で飲用しましょう。