

7月献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
01 (火)	三色丼 みそ汁 (高野豆腐)	米、砂糖、小麦粉、バター	豚ひき肉、冷凍玉子そばろ、スキムミルク、凍結液卵、豚肉(ばら)、凍り豆腐、かつお節、カットわかめ	たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、しめじ、緑豆もやし、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 かぼちやのケーキミルク	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.1 g カルシウム 256 mg
02 (水)	御飯 あじフライ 小松菜のごま和え きのこ汁	米、さつまいも、砂糖、パン粉、小麦粉、油、ラムネ、すりごま	あじ、豚肉(ばら)、凍結液卵、豆乳杏仁豆腐	バナナ、こまつな、にんじん、はくさい、もも缶、みかん缶、パイナップル、しめじ、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ	しょうゆ、ケチャップ、かつおだしパック	野菜ジュース フルーツボンチ ラムネ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 97 mg
03 (木)	カレーライス・夏 ツナコーンサラダ りんご	米、強力粉、じゃがいも、砂糖、マヨドレ、米ぬか油、油	スキムミルク、豚肉(もも)、ツナ油漬	たまねぎ、りんご、なす、かぼちや、にんじん、とうもろこし(冷凍)、きゅうり、オクラ	カレールー、ベーキングパウダー、食塩	豆乳 ヨーグルトパン ミルク	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.6 g カルシウム 268 mg
04 (金)	ベーコンピラフ 鶏肉のマーマレード焼き スイートポテトサラダ(コーン) そうめん汁(ほうれん草)	米、さつまいも、上新粉、ホットケーキ粉、干しそうめん、米ぬか油、粉糖、マヨドレ、黒砂糖、油	鶏もも肉、スキムミルク、豚肉こま、ベーコン	たまねぎ、にんじん、みずな、オクラ、マーマレード、コーン缶、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、コンソメ、食塩	ヨーグルト 索餅 黒糖ミルク	エネルギー 566 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 14.7 g カルシウム 214 mg
07 (月)	御飯 ゴーヤチャンプルー チンゲンサイの和え物 中華スープ	米、マカロニ、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、絹厚揚げ四角、木綿豆腐、豚肉(ばら)、鶏むね肉(皮付き)、きな粉、しらす干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、にがり・ゴーヤ、みずな、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)	しょうゆ、醤油 ラーメンスープ(コーゲツ)、食塩	野菜ジュース マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 233 mg
08 (火)	さんまの蒲焼丼 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 (切干大根)	米、砂糖、小麦粉、油、片栗粉、いりごま	さんま、調製豆乳、スキムミルク、豚肉(ばら)、おから、カットわかめ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、みりん、ベーキングパウダー	ヨーグルト おからのケーキ ミルク	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 254 mg
09 (水)	ジャージャー麺 豆腐スープ オレンジ	焼きそばめん、米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、たけのこ(水煮)、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、醤油 ラーメンスープ(コーゲツ)	野菜ジュース おにぎり ミルク	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 12.5 g カルシウム 302 mg
10 (木)	マーボー丼 春雨スープ	米、食パン、砂糖、はるさめ、片栗粉、マーガリン、油	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、カルピス、きな粉	はくさい、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳 きなこラスク カルピスミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 275 mg
11 (金)	御飯 卵焼き ピーマンのおかか煮 なめこ汁	米、お好み焼きミックス、砂糖、油	卵、木綿豆腐、スキムミルク、だいず水煮、鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、あおのり	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、こまつな、なめこ水煮、ほうれんそう、だいこん(たくあん)、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、中濃ソース	野菜ジュース お好み焼き ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 290 mg
14 (月)	御飯 炒り豆腐 いんげんのごまマヨ和え みそ汁(キャベツ)	米、カルシウムせんべい、マヨドレ、砂糖、すりごま、油	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ、カットわかめ	ブルーチェ ミックスベリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、いんげん、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	豆乳 ブルーチェ カルシウムせんべい(サンワールド)	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.1 g カルシウム 272 mg
15 (火)	食パン ハンバーグ 大豆のころころサラダ コンソメスープ	食パン、強力粉、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、マヨドレ	豚ひき肉、鶏ひき肉、スキムミルク、凍結液卵、おから、ウインナー、だいず水煮、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちや、こまつな、とうもろこし(冷凍)、きゅうり	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、しょうゆ、ベーキングパウダー	ヨーグルト ドーナツ ミルク	エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 256 mg
16 (水)	御飯 さんまみぞれ煮 青菜の納豆和え 清汁(豆腐)	米、スパゲティー、油、砂糖	さんまみぞれ煮、木綿豆腐、スキムミルク、豚肉(ばら)、挽きわり納豆、ベーコン	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、まいたけ、しめじ、えのきたけ、薬ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、コンソメ	野菜ジュース きのこスパゲティー ミルク	エネルギー 530 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.7 g カルシウム 343 mg
17 (木)	御飯 鶏の唐揚げ かぼちやのサラダ 納豆汁	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、片栗粉、油、マヨドレ、砂糖、さつまいも	鶏もも肉、納豆、スキムミルク、タニタ調整豆乳、油揚げ	はくさい、かぼちや、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、かつおだしパック、しょうゆ	豆乳 蒸しパン ミルク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.3 g カルシウム 263 mg
18 (金)	スタミナ丼 みそ汁(生揚げ) バナナ	米、大島ぜりーの素、カルテツウエハース、油	豚肉(肩ロース)、生揚げ、豚肉こま	たまねぎ、野菜ジュース、バナナ、にんじん、もやし、にら、こまつな、板こんにゃく、えのきたけ、にんにく、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、みりん、かつおだしパック	野菜ジュース 野菜ゼリー ウエハース	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 12.5 g カルシウム 173 mg
22 (火)	ミートスパゲティー コンソメスープ	スパゲティー、小麦粉、砂糖、油	豚ひき肉、スキムミルク、ウインナー、だいず水煮	たまねぎ、にんじん、だいこん、かぼちや、こまつな、コーン(冷凍)、干しいたけ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ	ヨーグルト ちんすこうショコラ ミルク	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 233 mg
23 (水)	ハヤシライス きゅうりのサラダ すいか	米、食パン、砂糖、油	豚肉こま、スキムミルク、ベーコン、ピザ用チーズ、大豆の華(フレーク 繊維)	たまねぎ、すいか、にんじん、きゅうり、しめじ、みずな、コーン(冷凍)、ピーマン、グリーンピース(冷凍)	ハヤシルウ ソフト、ケチャップ、笑顔でランチ ドレッシング(減塩和風)、中濃ソース	豆乳 ピザトースト ミルク	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.3 g カルシウム 267 mg
24 (木)	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜のおかか和え 清汁(さつまいも)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、マヨドレ	牛乳、さけ、鶏むね肉(皮付き)、凍結液卵、かつお節	たまねぎ、こまつな、にんじん、緑豆もやし、クリームコーン缶、しめじ、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー、食塩	野菜ジュース 抹茶ケーキ 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 203 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前のおやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後のおやつ	
25 (金)	中華どんぶり ビーフン汁	米、ミレービスケット、ビーフン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	まめびよ、豚肉(もも)、豚肉こま	たまねぎ、はくさい、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、しょうが	醤油ラーメンスープ (コーゲツ)、しょうゆ、コンソメ	豆乳 まめびよ ミレービスケット	エネルギー 504 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 15.8 g カルシウム 195 mg
28 (月)	ハリハリ御飯 鶏のつくね 芋煮汁 バナナ	じゃがいも、米、さつまいも、さといも、片栗粉、砂糖、油	豚ひき肉、スキムミルク、鶏ひき肉、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、おから、ひじき	バナナ、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、ねぎ、切り干しだいこん、こんぶ(だし用)	ケチャップ、米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、中濃ソース、みりん	野菜ジュース ミートグラタン ミルク	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 269 mg
29 (火)	御飯 魚の竜田揚げ キャベツの磯和え 味噌汁(なす)	米、小麦粉、砂糖、バター、油、片栗粉	さばの塩焼き、スキムミルク、凍結液卵、豚肉(ばら)、あおのり	にんじん、キャベツ、なす、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、しょうが、こんぶ(だし用)	米みそ(甘みそ)、しょうゆ、かつおだしパック、ベーキングパウダー	豆乳 にんじんケーキ ミルク	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 242 mg
30 (水)	御飯 じゃが芋の甘辛炒め ほうれんそうのサラダ えのき汁	じゃがいも、米、片栗粉、砂糖、マヨドレ、油	豆乳、スキムミルク、ツナ水煮缶、ポークウィンナー、ベーコン、きな粉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)、みずな、しめじ、干しいたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、かつおだしパック、酢、食塩	ヨーグルト 豆乳もち ミルク	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 11.3 g カルシウム 241 mg
31 (木)	御飯 ローストチキン マカロニサラダ カレースープ	さつまいも、米、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もこま、豚肉こま、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン(冷凍)、にんにく、しょうが	カレールウ、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース	豆乳 さつまいものかりんとう 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 25.7 g カルシウム 195 mg

「健康的なおやつ」で成長をサポート！

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的に「おやつ」を楽しめるヒントをお伝えします。

★健康的なおやつ選び方

栄養バランス: 成長期の子どもに必要な栄養素(タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等)をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。

【組み合わせ例】



食品添加物: 添加物(着色料、香料、保存料等)が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできているものを選ぶのがおすすめです。

糖分: 糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

脂質: 油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながってしまいます。

塩分: 塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！

スナック菓子が良くない理由

- ・高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- ・油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- ・濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。
- ・スナック菓子のパッケージや広告は、子どもたちの食欲を刺激し、購買意欲を掻き立てる可能性があります。

甘いソフトドリンクが良くない理由

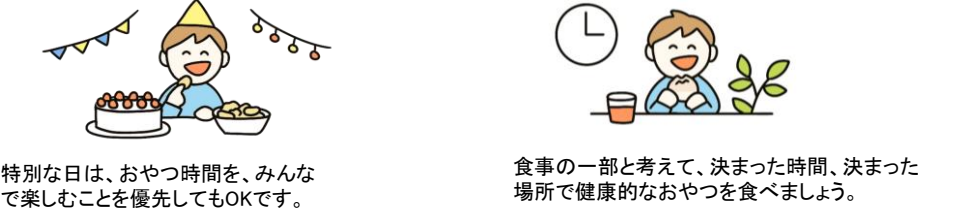
- ・1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- ・摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少なくなることがわかっています。
- ・糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

★おやつとの与え方のポイント

・**量:** おやつ量は、子どもの年齢や活動量に合わせて調整しましょう。少量のおやつを数回に分けて与えるのがおすすめです。食べ過ぎを防ぐために、おやつ用の容器や袋に入れるなど、量を決めておくのもよいでしょう。

・**時間帯:** 食事と食事の間の決まった時間に与えるようにしましょう。また、寝る前に甘いものを食べると、虫歯の原因になることがあるので避けましょう。

・**シーン別:** 行事や親戚が集まる「特別」な日は、おおらかな気持ちで楽しみましょう。



交互食べるに注意: 甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあります。味覚がリセットされることで、いつまでも食べ続けることができ、それが食べ過ぎにつながります。



★おやつタイムの楽しみ方

お庭やペランダで、ピクニック気分でおやつを食べるのもおすすめです。



絵本を読んでからおやつタイム

食べ物に関する絵本を読んでからおやつを食べることで、食べる意欲がアップ！

穏やかな、ゆったりタイム

食事に比べて、食べさせやすいからこそ、親子で穏やかに食べることを楽しむことができます。

一緒におやつの内容を考えて楽しむ

今日のおやつは何にする？おにぎりがいい？バナナヨーグルトにする？といったように、親子で何が食べたいかを考えるのもおすすめです。一緒におやつについて話したり、考えたりする時間は、親子のコミュニケーションを深める良い機会です。

