

# 8月ランチメニュー

2023年 [3歳未満児]

小城ルーテルこども園

		1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
10時	※アレルギー食は除去食又は代替え食となります。 ※14日はお弁当の日です。全園児お弁当をお願いします。	牛乳 せんべい	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ビスケット	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 動物バターメイト
昼食		米飯 豆腐のインド風焼き 春雨の酢の物 すまし汁 (ちくわ) フルーツ (バナナ)	米飯 魚のポテトクリーム焼き 大根とセロリーの金平 みそ汁 (えのき) フルーツ (すいか)	ジャージャーご飯 とうがんの煮物 おくらとウインナーのスープ フルーツ (オレンジ)	佐賀グルメシリアンライス 豆乳スープ フルーツ (オレンジ)	米飯 とりたて卵のハムエッグ れんこんサラダ みそ汁 (小松菜) フルーツ (リンゴ)
3時		牛乳 いももち	牛乳 スイートパンプキン	牛乳 芋けんぴ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 小魚とアーモンドせんべい
		7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
10時	牛乳 乾パン	牛乳 サブレ	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 クッキー		牛乳 じゃこせんべい
昼食	米飯 魚のパン粉焼き 大豆とひじきの煮物 コンソメスープ フルーツ (オレンジ)	ルーテルビビンバ丼 わかめスープ ももゼリー	麦ご飯 豆腐のねぎみそ田楽 スパゲティサラダ すまし汁 (しめじ) フルーツ (オレンジ)	米飯 魚のピカタ 五目大豆 みそ汁 (かぼちゃ) フルーツ (すいか)	お休み	米飯 ポークチャップ 冷奴 みそ汁 (じゃがいも) フルーツ (オレンジ)
3時	牛乳かん	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 スイートポテト	牛乳 ココア蒸しパン		牛乳 ビスケット
		14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
10時	牛乳 クッキー	プロセスチーズ	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 乾パン	牛乳 サブレ
昼食	お弁当の日	夏野菜のカレーライス 野菜サラダ フルーツ (オレンジ)	米飯 豆腐のピザ焼き 南瓜の煮物 糸寒天スープ フルーツ (バナナ)	牛丼 きゅうりの梅肉あえ みそ汁 (豆腐となす) フルーツ (バナナ)	米飯 魚のクリームソースかけ オクラのサラダ 春雨スープ フルーツ (すいか)	スタミナ丼 きゅうりの浅漬け みそ汁 (厚揚げとわかめ) フルーツ (オレンジ)
3時	牛乳 せんべい	牛乳 動物バターメイト	フルーチェ	牛乳 あんこ蒸しパン	牛乳 セサミクッキー	牛乳 カルシウムせんべい
		21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
10時	牛乳 動物バターメイト	牛乳 フルーツ (バナナ)	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 せんべい	牛乳 小魚とアーモンドせんべい	牛乳 クッキー
昼食	米飯 魚の竜田揚げ 大根の煮物 みそ汁 (豆腐とたまねぎ) フルーツ (オレンジ)	米飯 豆腐のみそグラタン キャベツの甘酢あえ トマトとハムのスープ フルーツ (すいか)	米飯 鶏の照り焼き パンプキンサラダ みそ汁 (なめこ) フルーツ (オレンジ)	米飯 魚のごまみそ煮 ブロッコリーとじゃがいもサラダ すまし汁 (はんぺん) フルーツ (リンゴ)	ハヤシライス 中華サラダ フルーツ (バナナ)	三色丼 ほうれん草の和え物 オニオンスープ フルーツ (オレンジ)
3時	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ふかしいも	牛乳 ホットケーキ	牛乳 スイートポテト	ヨーグルト	牛乳 野菜かりんとう
		28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
10時	牛乳 じゃこせんべい	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 ふかしいも	牛乳 せんべい	<p>夏バテに注意!</p> <p>暑い日が続いていますね。夏バテにならないためには、食事・睡眠・運動の生活リズムを整えることが大切です。休みに入ると生活も不規則になりがちですが、子どものペースを考えながら、体調管理を心がけましょう。</p>	
昼食	米飯 タンドリーチキン 切り干し大根の煮物 みそ汁 (きょうもぎ) フルーツ (オレンジ)	米飯 魚の塩麹焼き じゃがいもの金平 オクラスープ フルーツ (オレンジ)	米飯 ほうれん草とチーズの豆乳キッシュ 春雨サラダ すまし汁 (もずく) フルーツ (すいか)	米飯 肉豆腐 マッシュポテト みそ汁 (ワカメ) フルーツ (オレンジ)		
3時	牛乳 どら焼き	バナナヨーグルト	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 マカロニ黄粉まぶし		

## 季節と食のはなし

### 夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。食えることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前に、しっかりと栄養をとって対策しておきたいですね。とくにたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。

#### 夏バテにオススメの食材



豚肉

たんぱく質とビタミンB<sub>1</sub>が豊富。とくにビタミンB<sub>1</sub>は疲労を軽減する作用もあるため、量に負けない体づくりにおすすめです。



枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的。



夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤーなど旬の野菜は栄養価が高いため、効率よく栄養をとれる。



大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれている。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いため、ぜひ積極的にとりたい。

## おうちで食育

### ソフトドリンクの糖分

暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。1日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で約100ml、体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。おすすめは、新鮮な水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは、思った以上に糖分が多く含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与え過ぎないように気をつけましょう。

#### ソフトドリンクの糖分目安

スポーツドリンク500ml	31g (角砂糖約7.8個)
オレンジジュース200ml	21g (角砂糖約5.2個)
野菜ジュース200ml	15g (角砂糖約3.7個)
レモンティー500ml	33g (角砂糖約8.2個)



