

保育幼稚園課  
令和5年度8月号

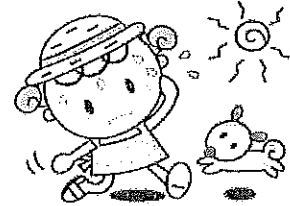
遊びや活動に夢中になると水分補給を忘れがちです。  
のどが渴いたなあ・・・と思ったころには脱水症状の  
はじまりとも言われています。

## じょうずに水分補給をしよう！

### 乳幼児の水分補給、5つのポイント

#### 1. 水分補給のタイミングは？

- たくさん泣いた後
- 運動後
- おしっこ回数が少ない
- 車中
- お出かけの時
- 遊んでいるとき
- 朝やお昼寝から起きた時
- お風呂上り
- 不機嫌な時
- 汗をかいた時



#### 2. 少しずつ、こまめに、のどがかわく前に飲む

1回のめやす ・乳児：50～100 ml ・幼児：100～150 ml

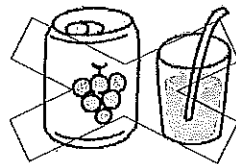
1度にたくさん飲むと、胃腸に負担がかかります。  
食欲がなくなり食事が食べられなくなることもあります。



#### 3. 飲み物の種類に気をつける

• 糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。

また、摂りすぎると肥満や糖尿病、むし歯などの原因になります。普段は、麦茶、水、白湯がおすすめです。



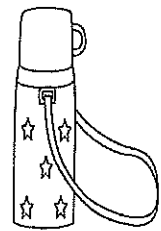
• イオン飲料や経口補水液は、健康な時に水がわりに飲ませるものではありません。

発熱や下痢などの体調不良時に医師等の指示のもと与えることもありますが、体調が回復したらやめ、継続してとらないようにしましょう。

#### 4. 適温で。保管場所にも注意

キンキンに冷えたものでは内臓が冷え、夏バテの原因にもなります。

また、高温の場所に長時間飲み物を置くと食中毒の原因になります。



#### 5. 食べ物から水分とミネラル補給

飲み物だけが水分補給ではありません。例えば、ごはんや汁物にも水分やミネラルがあります。

また、旬の野菜や果物には水分だけでなく、ミネラルも多く含まれています。

朝食、昼食、間食、夕食をしっかり食べ、水分、ミネラルを補給しましょう。



# 8月の献立予定表

令和5年度 御殿場市 保育園・こども園

項目		3歳未満児		3歳未満児・3歳以上児		3時間食		材料名(手作りのみ表示)	
日	曜日	10時	食	副食	献立	材料名	3時間食	材料名	(手作りのみ表示)
1	火	牛乳 ライスクッキー	ごはん	豚肉の生姜焼き きゅうりのおかかあえ なめこ汁 すいか 麦茶	豚肉 生姜 油 人参 玉葱 みりん 酒 しょうゆ 砂糖 きゅうり 人参 削り節 しょうゆ 豆腐 なめこ みそ 削り節 すいか 麦茶		アイス	アイス	
2	水	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	夏野菜カレー 和風わかめサラダ 福神漬け オレンジ 麦茶	豚肉 油 生姜 玉葱 人参 りんご かぼちゃ カレールウ なす わかめ ツナ 油漬 キヤベツ コーン もやし 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 福神漬け オレンジ 麦茶		麦茶 しょうゆおにぎり	麦茶 米 みりん しょうゆ 酒	
3	木	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	かじきの薬味ソース かぼちゃの煮物 みそ汁 パナナ 麦茶	かじき 油 りんご 酢 しょうゆ 砂糖 生姜 にんにく 葱 かぼちゃ しょうゆ みりん 砂糖 キヤベツ 人参 豆腐 削り節 みそ パナナ 麦茶		牛乳 ウインナー	牛乳 ウインナー ケチャップ	
4	金	牛乳 おひろしやせんべい	ごはん	鶏肉の照り焼き コーンマッシュポテト けんちん汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 酒 しょうゆ みりん 砂糖 油 じゃがいも コーン 塩 こしょう パセリ 削り節 人参 大根 油揚げ 豆腐 しょうゆ 葱 オレンジ 麦茶		牛乳 マカロニのきな粉かけ	牛乳 マカロニ きな粉 砂糖 塩	
5	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	ハヤシソース パナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ パナナ 麦茶		牛乳 やわらかおかき	牛乳 やわらかおかき	
7	月	牛乳 ライスクッキー	ごはん	豆腐と野菜の甘辛煮 たくあん みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 キヤベツ 豆腐 マロニー 砂糖 みりん しょうゆ たくあん 削り節 油揚げ じゃがいも わかめ みそ パナナ 麦茶		飲むヨーグルト せんべい	飲むヨーグルト せんべい	
8	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	餃子丼の具 チーズ 豆腐のねぎ塩スープ オレンジ 麦茶	豚肉 キヤベツ もやし 人参 たら 生姜 にんにく 油 しょうゆ 塩 酒 こしょう ごま油 でんぶ チーズ ごま油 豆腐 葱 と 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶		牛乳 変わりラスク	牛乳 食パン パセリ ノンエッグマヨネーズ カレー粉	
9	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ポークビーンズ フレンチハムサラダ オレンジ 麦茶	ポーク 人参 トマト 豆 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ ハム 油 キヤベツ きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 オレンジ 麦茶		そうめん汁	削り節 人参 かまぼこ そうめん 葱 塩 しょうゆ みりん	
10	木	牛乳 塩ソフトせんべい	ごはん	中華五目煮 のり コーンスープ オレンジ 麦茶	豚肉 キヤベツ 玉葱 人参 かまぼこ 葱 鶏がらスープ しょうゆ 酒 みりん ごま油 でんぶ のり ベーコン 玉葱 豆腐 クリームコーン 鶏がらスープ 塩 酒 パセリ オレンジ 麦茶		アイス	アイス	
12	土	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンカレー パナナ 麦茶	鶏肉 水餃 じゃがいも 玉葱 人参 油 カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶		牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい	
14	月	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	麻婆なす レタスのスープ オレンジ 麦茶	油 豚肉 葱 にんにく 生姜 人参 砂糖 みそ 酒 しょうゆ でんぶ 豆腐 なす ごま油 焼豚 玉葱 かまぼこ 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ でんぶ レタス ごま油 オレンジ 麦茶		ヨーグルト せんべい	ヨーグルト せんべい	
15	火	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	とりすき煮 もやしの磯あえ みそ汁 オレンジ 麦茶	鶏肉 生姜 人参 玉葱 葱 かまぼこ 酒 砂糖 みりん しょうゆ 油 きゅうり 人参 もやし のり しょうゆ 砂糖 ごま油 りんご 酢 塩 おろし わかめ みそ 削り節 オレンジ 麦茶		アイス	アイス	
16	水	フルーツゼリー	ごはん	肉炒め カリコリ漬け みそ汁 パナナ 麦茶	豚肉 生姜 にんにく 人参 玉葱 なす 油 りんご 砂糖 しょうゆ きゅうり キヤベツ たくあん しょうゆ ごま 削り節 豆腐 かぼちゃ みそ パナナ 麦茶		牛乳 しっとりケーキ	牛乳 しっとりケーキ	
17	木	牛乳 ソースせんべい	ごはん	焼き鮭 ひじきの炒め煮 みそ汁 オレンジ 麦茶	鮭 ひじき 人参 油揚げ 油 砂糖 しょうゆ 酒 あおさ えのきたけ 豆腐 玉葱 削り節 みそ オレンジ 麦茶		牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	
18	金	牛乳 塩っこせんべい	ごはん	野菜の肉もそかけ すまし汁 パナナ 麦茶	大根 人参 油揚げ ちくわ 削り節 しょうゆ みりん 鶏肉 生姜 葱 みそ 砂糖 みりん しょうゆ でんぶ 削り節 しめじ 豆腐 玉葱 塩 しょうゆ わかめ パナナ 麦茶		プリン	プリン	
19	土	牛乳 おひろしやせんべい	ごはん	ウインナーカレー パナナ 麦茶	油 ウインナー 玉葱 人参 じゃがいも カレールウ 中濃ソース パナナ 麦茶		牛乳 お米のデザート	牛乳 お米のデザート	
21	月	牛乳 ソースせんべい	ごはん	ピビンパ風(肉炒め) (もやしのみナムル・ほうれん草のみナムル) わかめスープ オレンジ 麦茶	油 にんにく 葱 豚肉 鶏肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 もやし 人参 塩 しょうゆ 砂糖 りんご 酢 ほうれん草 コーン しょうゆ ごま油 ごま 玉葱 かまぼこ 豆腐 鶏がらスープ 塩 こしょう しょうゆ わかめ オレンジ 麦茶		フルーツポンチ	ももシロップ漬け パナナ パイナップル漬け カクテルゼリー りんごジュース	
22	火	コーンフレークの 牛乳かけ	ごはん	なすのミートチーズ焼き ふりかけ キヤベツのスープ すいか 麦茶	油 豚肉 玉葱 なす トマト 鶏がらスープ ケチャップ ハヤシルウ じゃがいも マカロニ チーズ パン粉 ふりかけ ベーコン 人参 キヤベツ 油 鶏がらスープ 塩 パセリ すいか 麦茶		麦茶 鮭おにぎり	麦茶 米 鮭 フレーク ごま	
23	水	牛乳 ライスクッキー	ごはん	マーマレードチキン もやしのペペロンチーノ かぼちゃのミルクスープ パナナ 麦茶	鶏肉 塩 こしょう でんぶ 油 マーマレード しょうゆ ワイン もやし ベーコン 人参 にんにく 塩 こしょう 油 パセリ しょうゆ 玉葱 かぼちゃ 牛乳 米粉 塩 鶏がらスープ 生クリーム パナナ 麦茶		牛乳 焼きそば	豚肉 油 人参 キヤベツ ゆきそばめん 中濃ソース	
24	木	牛乳 塩ソフトせんべい	ごはん	白身魚の磯香フライ フレンチチーズサラダ みそ汁 パナナ オレンジ 麦茶	白身魚 小麦粉 塩 こしょう パン粉 青のり 油 中濃ソース キヤベツ 人参 チーズ りんご 酢 砂糖 油 塩 削り節 玉葱 豆腐 みそ わかめ パナナ オレンジ 麦茶		アイス	アイス	
25	金	牛乳 おひろしやせんべい	ごはん	ポークカレー きゅうりとハムのごまマヨサラダ 福神漬け パナナ 麦茶	豚肉 生姜 人参 玉葱 じゃがいも りんご 油 中濃ソース カレールウ きゅうり キヤベツ ハム ノンエッグマヨネーズ すりごま 福神漬け パナナ 麦茶		ゼリー	ゼリー	
26	土	牛乳 ライスクッキー	ごはん	ハヤシソース パナナ 麦茶	油 ベーコン 人参 玉葱 じゃがいも ハヤシルウ パナナ 麦茶		牛乳 あんぱんまんせんべい	牛乳 あんぱんまんせんべい	
28	月	牛乳 あんぱんまんせんべい	ごはん	かじきのてりやき 切り干し大根の炒め煮 田舎汁 すいか 麦茶	かじき 砂糖 生姜 しょうゆ 酒 みりん 油 人参 切り干し大根 油揚げ 砂糖 酒 しょうゆ みりん 削り節 鶏肉 人参 じゃがいも 豆腐 みそ すいか 麦茶		牛乳 お米クレープ	牛乳 お米クレープ	
29	火	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん	チキンのバーベキュウソースかけ マカロニサラダ トマトスープ パナナ 麦茶	鶏肉 生姜 しょうゆ 酒 りんご にんにく しょうゆ 砂糖 レモン果汁 マカロニ 人参 きゅうり ハム 油 ノンエッグマヨネーズ ベーコン 玉葱 キヤベツ トマト 油 鶏がらスープ 塩 こしょう パナナ 麦茶		ゼリー せんべい	アガー みかん 砂糖 せんべい	
30	水	牛乳 ソースせんべい	ごはん	麻婆豆腐 チーズ 春雨スープ オレンジ 麦茶	油 生姜 にんにく 豚肉 葱 人参 砂糖 みそ しょうゆ 豆腐 でんぶ ごま油 チーズ 鶏肉 玉葱 人参 マロニー 鶏がらスープ しょうゆ 塩 ごま油 オレンジ 麦茶		牛乳 フライドポテト	牛乳 じゃがいも 油 塩	
31	木	牛乳 おひろしやせんべい	ごはん	トマトハヤシシチュー ツナサラダ パナナ 麦茶	豚肉 油 玉葱 人参 じゃがいも トマト ハヤシルウ ケチャップ ツナ 水餃 キヤベツ きゅうり 人参 りんご 酢 砂糖 油 塩 パナナ 麦茶		アイス	アイス	

目標量 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 526kcal	558kcal
たんぱく質 17.3~26.6g	18.0~27.8g
脂質 11.8~19.4g	12.5~18.7g
食塩 1.6g	1.5g

平均 (3歳未満児)	(3歳以上児)
エネルギー 532kcal	549kcal
たんぱく質 20.3g	21.4g
脂質 18.0g	17.9g
食塩 1.8g	2.0g

※ご家庭で食べたことのない食品等ございましたら、園にお知らせください。  
※材料の都合により、献立が変わることがあります。  
上記の食品以外も使用することがあります。

毎月19日は  
食育の日

