

給食予定献立表

竹駒保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	523kcal	417kcal
たんぱく質	20.2g	18.9g
脂 肪	17.5g	18.0g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません

		5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)		8日 (木)		9日 (金)		10日 (土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	ツナとチーズの卵焼き ウインナーソテー ワタンスープ キウイフルーツ	豚肉と野菜の炒め煮 いかと若布の酢味噌和え なめこ汁 オレンジ	[七夕会] ミートローフ ポテトサラダ 七夕スープ・メロン	ピースごはん 厚揚げの甘辛煮 ひじきのごま和え もやしの味噌汁 グレープフルーツ	魚の竜田揚げ 拌三条 五目スープ すいか	変わり納豆 ほうれん草と海苔のお浸し 大根汁 ミニトマト	おやつ	せんべい・りんごジュース	甘食・牛乳	ゼリー・せんべい	ドーナツ・牛乳	ホットドック・牛乳	
		12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)		15日 (木)		16日 (金)		17日 (土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	茄子のミートグラタン オーロラサラダ 若布スープ オレンジ	豆腐だんごのケチャップ煮 きんぴらごぼう しめたま汁 パイナップル	ささみのオープン焼き 若布の煮物 南瓜の味噌汁 キウイフルーツ	[お誕生会] うな井 さつま芋サラダ 即席漬け そうめん汁・すいか	厚焼き卵 冷しゃぶ キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	五目焼きビーフン ポパイサラダ きのこのスープ バナナ	おやつ	芋かりんとう・牛乳	ずんだプリン・せんべい	人参バターケーキ・牛乳	アイスクリーム	くるみゆべし・牛乳	
		19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)		22日 (木)		23日 (金)		24日 (土)	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	海の日		スポーツの日		[手作り弁当の日]					
副 食	麻婆豆腐 三色サラダ 卵スープ キウイフルーツ	ピーマンの肉詰め煮 野菜ソテー 豆麩の味噌汁 グレープフルーツ	かに玉 ブロッコリーのごま酢和え 肉だんごスープ すいか										
おやつ	マドレーヌ・牛乳	ミルクゼリー・せんべい	ハムサンド・牛乳										
		26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)		29日 (木)		30日 (金)		31日 (土)	
未満児主食	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副 食	カツオ煮付け 千草和え 豚汁 グレープフルーツ	鶏味噌焼き 切り干し大根の炒り煮 すまし汁 キウイフルーツ	高野豆腐の卵とじ 胡瓜もみ すいとん汁 メロン	ロールキャベツ コーンサラダ 茄子の味噌汁 ミニトマト	ジョア・せんべい	[夏祭り会] 夏野菜カレー 麦茶 すいか	はんぺんのチーズ焼き いんげんごま和え 玉ねぎと若布の味噌汁 バナナ	おやつ	レアチーズ・せんべい	フルーツポンチ・せんべい	ヨーグルトパンケーキ・牛乳	クリームパン・牛乳	

ペットボトルの飲み残しに注意!

手軽に水分補給ができるペットボトル飲料ですが、口をつけて飲んだ飲み物には菌が入ってしまいます。菌は飲み物の栄養を利用してどんどん増えていき時間が経つとペットボトルの中は不衛生に。とくにこれからの暑い季節には注意が必要です。きちんと気を付ければ便利なペットボトルですので上手に飲むよう心がけましょう。

こんなことに注意しましょう

開けたら早めに 飲みきりましょう

だらだら時間をおいて飲むのはやめましょう。飲み残したら冷蔵庫に入れてできるだけ早めに飲みきりましょう。

コップについて 飲みましょう

外では無理かもしれませんが、家ではボトルから直接飲まず、コップについて飲むようにしましょう。

部屋や車の中に 置き忘れない

暑い部屋ではボトルが破裂することもあります。飲み残しがあつたら捨てて容器はリサイクルしましょう。

水分のとり方に気をつけましょう

子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気が付きにくいことがあります。①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。②飲み物は冷やしすぎない。③一度に大量に飲まない。④こまめに摂取する。4つの点に注意して上手に水分を摂取しましょう。

