

7月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	☆ 1日の砂糖の適量目安 ☆ 1歳...4~5g 2~8歳...15g 大人...20g				1 ・魚のムニエル ・ソーメン風サラダ ・若布の味噌汁 ・パイナップル	2 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・グレープフルーツ
おやつ					・二色だんご ・牛乳	
以上児 副食	4 ・枝豆入り卵焼き ・若布マヨネーズサラダ ・キャベツの味噌汁 ・オレンジ	5 ・鶏真薯 ・大徳寺和え ・豆麩の味噌汁 ・ミニトマト	6 ・赤魚の煮付け ・干草和え ・味噌けんちん汁 ・バナナ	7 ・中華風冷奴 ・ポテトサラダ ・七夕スープ ・メロン ・七夕ゼリー	8 ・ピーマン肉詰め ・キャベツ信田煮 ・しめたま汁 ・グレープフルーツ	9 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・ずんだだんご ・牛乳	・ナッツクッキー ・牛乳	・フルーツサンド ・牛乳	
以上児 副食	11 ・夏野菜カレー ・マカロニツナサラダ ・きのこスープ ・メロン	12 ・五目大豆 ・カニの酢の物 ・かぶの味噌汁 ・オレンジ	13 ・あぶたま ・もやしの中華和え ・青菜の味噌汁 ・パイナップル	14 ・野菜ロールカツ ・ブロッコリーサラダ ・若布スープ ・ミニトマト	15 ・さばの味噌煮 ・ひじき炒り煮 ・すいとん汁 ・グレープフルーツ	16 ・変わり納豆 ・なす炒め ・キャベツの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ココアケーキ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	・フライドポテト ・牛乳	・ストライプゼリー ・せんべい	・豆銀糖 ・牛乳	
以上児 副食	18 海の日 	19 ・親子煮 ・春雨の和え物 ・玉ねぎの味噌汁 ・オレンジ	20 ・ハンバーグ ・青菜のソテー ・人参グラッセ ・なすの味噌汁 ・パイナップル	21 お誕生会 ・うな丼 ・若布の酢味噌和え ・カブ漬け ・そうめん汁 ・すいか	22 ・肉豆腐 ・コーンサラダ ・小松菜の味噌汁 ・ミニトマト	23 ・鶏ごま煮 ・玉葱のカレー炒め ・もやしの味噌汁 ・オレンジ
おやつ		・ポテトピザ ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・アイス	・ハムサンド ・牛乳	
以上児 副食	25 ・魚の味噌マヨネーズ ・ピーナツ和え ・肉団子中華スープ ・ミニトマト	26 ・鶏肉のマリネ ・切干サラダ ・カレー汁 ・メロン	27 ・ベーコンエッグ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・南瓜の味噌汁 ・オレンジ	28 ・なすのミートグラタン ・じゃが芋サラダ ・卵スープ ・パイナップル	29 夕涼み会 ・麻婆豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・若布コーンスープ ・グレープフルーツ	30 ・ハムピカタ ・ツナサラダ ・青菜の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・五平もち ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい	・ジョア ・せんべい	



夏の飲み物 水分補給に気をつけよう



子ども達は大人よりも多く水分を必要とします。嗜好品である糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶などの糖分のないものを中心にしましょう。

糖分の多い飲み物

飲み過ぎるとなぜいけないの？

① 食欲を失わせる甘い飲み物

食欲を失わせ、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルの供給源となるおかずの食べられる量が減ってしまいます

② 味覚の発達と甘味嗜好

人間は本能的なエネルギー要求から、甘い物を好む傾向がありますが、他の栄養素を要求する本能はありません。乳幼児から幼児期にかけて、味覚の形成期に強い甘味に慣れさせないようにしましょう

今月予定給与栄養量

エネルギー：408 kcal
たんぱく質：18.1g
脂肪：18g



スポーツ飲料と野菜ジュース

糖分は比較的低いのですが、多量のビタミン類が添加されています。ナトリウム、カルシウムの補給にはあまり効果ありません。

野菜はただ栄養素や繊維をとることではなく、かじる、つぶす、唾液と混ぜるなど、一連の咀嚼力を修得することができます。

野菜ジュースではそれができません。