

給食予定献立表

横田保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	480kcal	376kcal
たんぱく質	18.8g	17.5g
脂肪	16.4g	16.5g



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。



1日(土)

未満児主食	ごはん
副食	豚肉の味噌炒め コーンとポテトのサラダ きのこスープ オレンジ
おやつ	

3日(月)

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

8日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごまごはん	ごはん	【手作り弁当の日】
副食	煮魚 昆布の煮付け けんちん汁 キウイフルーツ	親子煮 いんげんごま和え すまし汁 グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き オーロラサラダ もやしの味噌汁 ミニトマト	がんもの含め煮 千草和え 南瓜といんげんの味噌汁 パイナップル	茄子のミートグラタン ポテトサラダ 七タスープ メロン・七夕ゼリー	
おやつ	ハムサンド・牛乳	米粉パイナップルケーキ・牛乳	ホットケーキ・牛乳	ずんだ団子・牛乳	ジャムサンド・牛乳	

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

15日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	【お誕生会】	ごはん	ごはん
副食	タンドリーチキン ひじきサラダ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	ハンバーグ シーザーサラダ 卵スープ バナナ	肉じゃが ごまもやし 大根汁 オレンジ	うな井 めかぶの和え物・かぶ漬け そうめん汁 すいか	炒り豆腐 青菜のごま和え さつま汁 グレープフルーツ	ハムピカタ 茄子炒め 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト
おやつ	フルーツポンチ	ココアケーキ・牛乳	じゃこトースト・牛乳	アイスクリーム	しょうゆ団子・牛乳	

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

22日(土)

未満児主食	海の日	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副食		肉豆腐 若布の酢味噌和え 春雨スープ パイナップル	巣ごもり卵 ひじき炒り煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 オレンジ	魚のチリソース そうめん風サラダ 若布の味噌汁 キウイフルーツ	魚のチリソース そうめん風サラダ 若布の味噌汁 キウイフルーツ	ピーマン餃子 拌三条 キャベツと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ
おやつ		スイートポテト・牛乳	ドーナツ・牛乳	ごま団子・牛乳	ごま団子・牛乳	フルーツゼリー・せんべい

24日(月)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

29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
副食	豆腐のドライカレー風 キャベツの甘酢和え にらたま汁 ミニトマト	鶏肉のソテー 油揚げと青菜の煮浸し じゃが芋と豆腐の味噌汁 メロン	八宝菜 大根サラダ コーンとキャベツのスープ パイナップル	ツナとチーズの卵焼き ジャーマンポテト 吉野汁 グレープフルーツ	【夕涼み会】鶏肉のホイル焼き 切り干し大根の和風サラダ 高野豆腐のすまし汁 キウイフルーツ	変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 バナナ
おやつ	さつま芋入りおもち・牛乳	甘食・牛乳	カルピスゼリー・せんべい	二色団子・牛乳	ジョア・せんべい	

31日(月)

未満児主食	ごはん
副食	中華風冷や奴 にらと挽肉の卵とじ かぶの味噌汁 オレンジ
おやつ	フルーツサンド・牛乳

できるかな？夏バテしない元気な生活のおやくそく

お子さんと一緒に読んでみてください

- 夜更かししないよ
- いつもの時間に起きるよ
- できたらひまわりをぬってね
- 体を動かして元気に遊ぶよ
- 水分補給をこまめにするよ
- 冷たくて甘い物ばかり食べないよ
- 一日三食決まった時間にご飯を食べるよ

食べられる量で嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べられる量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べると風邪をひきにくくなるよ～、これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。