

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 七夕会	7 保育参観日
未満児主食 ごはん 副食 パインとハムのステーキ ソーメン風サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ おやつ 甘食 牛乳	ごはん カレー マカロニツナサラダ わかめスープ キウイフルーツ フルーツポンチ せんべい	ひじきごはん 魚の夕焼けソース 玉ねぎとベーコンのカレー炒め もやしの味噌汁 パイナップル チーズポテト 牛乳	ごはん 春巻 ★ひじきのごま和え 吉野汁 ミニトマト ミルクゼリー ビスケット	ごはん 中華風冷奴 さつまいもサラダ コンソメスープ メロン・七夕ゼリー ★お星さまクッキー 牛乳	ごはん はんぺんのチーズ焼き ブロッコリーとわかめのお浸し ★五目味噌汁 オレンジ
9	10	11	12	13 かみかみデー	14 手作り弁当の日
未満児主食 ごはん 副食 さばのホイル焼き ★わかめサラダ つくね汁 パイナップル おやつ 小倉蒸しパン 牛乳	ごはん かに玉 豚肉とピーマンの炒め物 キャベツと油揚げの味噌汁 キウイフルーツ ずんだ団子 牛乳	ピーマンピラフ なすのミートグラタン ジャーマンポテト きのこスープ メロン バナナカスタード 麦茶	ごはん 肉豆腐 オーロラサラダ しめたま汁 オレンジ ★大学いも 牛乳	ごはん ★レバーのケチャップ煮 ★切干大根の和風サラダ 凍豆腐の味噌汁 ミニトマト パンナコッタ ★さきいか	牛乳
16 海の日	17	18	19 お誕生会	20	21
未満児主食 副食 おやつ	ごはん ★ささみピカタ ハンサンスー カレー汁 グレープフルーツ 杏仁豆腐 せんべい	ごはん 枝豆入りたまご焼き コーンポテトサラダ かぼちゃの味噌汁 キウイフルーツ 二色団子 牛乳	ひつまぶし風ごはん 三色サラダ ブロッコリーのごま酢和え そうめん汁 すいか アイスクリーム	ごはん 豆腐とひじきのつくね めかぶの和え物 なすの味噌汁 オレンジ ★じゃこトースト 牛乳	ごはん 豚肉の味噌炒め コーンサラダ にらたま汁 ミニトマト
23	24	25	26	27 夕涼み会	28
未満児主食 副食 おやつ	ごはん ★筑前煮 青菜和え 白菜と人参の味噌汁 パイナップル かまもち 牛乳	ごはん コロッケ 深山和え ★小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト オレンジゼリー クラッカー	きつねごはん 赤魚の煮付 ★きんぴらごぼう ★五目スープ グレープフルーツ ハムサンド 牛乳	ごはん ハンバーグ・マッシュポテト ベジタブルソテー はんぺんスープ オレンジ ジョア ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え 大根汁 ミニトマト
30	31	<p>7月の給食目標 こまめな水分補給を心がけ、 暑さに負けず、よく食べよう</p>			
未満児主食 副食 おやつ	ごはん いり豆腐 きゅうりもみ 花麩の清汁 すいか しょうゆ団子 牛乳	<p>6月の予定平均 給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> ○エネルギー ……556kcal ○たんぱく質 ……20.2g ○脂質 ……18.3g <p>♡7月もおやつを試食を 予定しています♡</p>			

水分補給はこまめに

子どもは大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。水分補給に適している飲み物は、水や麦茶です。寝る前や起きたとき、お風呂に入る前後、運動する前後など、汗をかきそうなどの前後には、水分をとるようにしましょう。

夏野菜を食べましょう

夏野菜の特徴は果菜類(かさいるい)。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。園ではなす、ピーマン、トマト、きゅうり、とうもろこしなどの夏野菜も栽培中です★収穫を楽しみに、毎日水やりなどのお世話を頑張っています。早く食べたいね〜(^^)♡

6月の予定平均
給与栄養量

- エネルギー ……556kcal
- たんぱく質 ……20.2g
- 脂質 ……18.3g

♡7月もおやつを試食を
予定しています♡

きゅうり
体を冷やす効果があり、夏にピッタリの野菜です。

トマト
ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。

ピーマン
疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。