



給食予定献立表

広田保育園



～今月の予定平均栄養摂取量～

	未満児	以上児
エネルギー	484kcal	395kcal
たんぱく質	19.0g	17.7g
脂 肪	18.2g	18.2g



	1日(金)	2日(土)
未満児主食	ごはん	焼きそば 牛乳 バナナ
副 食	豆腐のドライカレー風 若布サラダ 卵スープ ミニトマト	
おやつ	がんづき・牛乳	

4日(月)

5日(火)

6日(水)

7日(木)

8日(金)

9日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	手作り弁当の日
副 食	八宝菜 きゅうりと春雨の和え物 小松菜と油揚げの味噌汁 パイナップル	南瓜オムレツ もやしの炒め物 ささみスープ メロン	エビカツ めかぶの和え物 カレー汁 ぶどう	ミートローフ アスパラのサラダ 若布スープ オレンジ	魚のホイル焼き 切り干し大根の炒り煮 白菜と人参の味噌汁 すいか	
おやつ	卵サンド・牛乳	きな粉揚げパン・牛乳	とうもろこし・りんごジュース	バナナカスタード・せんべい	さつま芋入りおもち・牛乳	

11日(月)

12日(火)

13日(水)

14日(木)

15日(金)

16日(土)

未満児主食	山の日 	ごはん	ごはん	手作り弁当の日 	手作り弁当の日 	手作り弁当の日
副 食		ポテトの肉巻き焼き マカロニサラダ コーンポタージュ キウイフルーツ	炒り豆腐 青菜のごま和え 南瓜の味噌汁 オレンジ			
おやつ		豆乳ババロア・せんべい	バナナケーキ・牛乳			

18日(月)

19日(火)

20日(水)

21日(木)

22日(金)

23日(土)

未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	[お誕生会] 冷やし中華 南瓜含め煮 枝豆 すいか	ごはん	茄子ミートスパゲティ 牛乳 ミニトマト
副 食	ヤンニョム風チキン シーザーサラダ きのこスープ パイナップル	魚の照り焼き そうめん風サラダ 茄子の味噌汁 メロン	卵グラタン じゃが芋のきんぴら 吉野汁 ぶどう		豆腐ハンバーグ 若布のレモン醤油和え しめたま汁 オレンジ	
おやつ	スポン・せんべい	二色だんご・牛乳	ホットドック・牛乳	アイスクリーム	トマトポッキー・牛乳	

25日(月)

26日(火)

27日(水)

28日(木)

29日(金)

30日(土)

未満児主食	ごはん	[クッキング] 夏野菜カレー 三色サラダ にらたま汁 オレンジ	ごはん	ごはん	ごはん	焼きビーフン 牛乳 バナナ
副 食	かに玉 ごま酢キャベツ すまし汁 パイナップル		魚の味噌焼き 茎わかめと豚肉のきんぴら 五目うどん すいか	豆腐だんごのケチャップ煮 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 ぶどう	パインとハムのステーキ 親子サラダ 玉葱と若布の味噌汁 キウイフルーツ	
おやつ	ツナサンド・牛乳	ヨーグルト・ビスケット	フライドポテト・牛乳	南瓜バターケーキ・牛乳	ココアゼリー・せんべい	

熱中症予防と 対策



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事