

7月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副 食 おやつ	今月の1日平均栄養摂取量 エネルギー : 415kcal たんぱく質 : 17.3g 脂 肪 : 18.1g		1 - ピーマンの肉詰め - もやしのナムル - ほうれん草のみそ汁 - グレープフルーツ	2 - 魚のみそ焼き - ブロッコリーお浸し - つくね汁 - ミニトマト	3 - ベーコンエッグ - 青菜の煮浸し - 豆麩のみそ汁 - キウイフルーツ	4 - マーボー豆腐 - ごまもやし - 若布スープ - バナナ
以上児 副 食 おやつ	6 - タンドリーチキン - マカロニサラダ - 南瓜のみそ汁 - ミニトマト	7 セタ会 - 中華風冷奴 - ポテトサラダ - セタスープ - セタゼリー - メロン	8 - 魚の醤油マヨネーズ - 豚肉とピーマンの炒め物 - 五目みそ汁 - パイナップル	9 - 枝豆入り卵焼き - みそドレッシングサラダ - はんぺんスープ - ミニトマト	10 - 酢豚 - 春雨の酢の物 - 若布コーンスープ - キウイフルーツ	11 手作り弁当の日 牛乳
以上児 副 食 おやつ	13 - 肉豆腐 - 南瓜サラダ - 小松菜のみそ汁 - グレープフルーツ	14 - なすのミートグラタン - ジャーマンポテト - 凍豆腐の清汁 - メロン	15 - 野菜の肉巻き - わかめサラダ - 春雨スープ - バナナ	16 - 高野豆腐の挽肉かけ - ポパイサラダ - 五目スープ - パイナップル	17 - 天ぷら - 大根なます - なめこ汁 - ミニトマト	18 - ハムピカタ - なす炒め - 豆腐のみそ汁 - オレンジ
以上児 副 食 おやつ	20 - 親子煮 - いんげんと人参のきんぴら - わかめのみそ汁 - ミニトマト	21 お誕生会 - うな丼 - 南瓜の甘煮 - ごま酢キャベツ - そうめん汁 - すいか	22 - 鶏肉のソテー - シーフードサラダ - もやしのみそ汁 - バナナ	23	24	25 - 挽肉そぼろ - 炒り卵 - 青菜のお浸し - キャベツのみそ汁 - オレンジ
以上児 副 食 おやつ	27 - 生姜焼き - 粉ふぎ芋 - 人参グラッセ - きのこのスープ - パイナップル	28 - 小魚と大豆の炒り煮 - 青菜のごま和え - さつま芋甘煮 - 吉野汁 - キウイフルーツ	29 夏祭り - 夏野菜カレー - マカロニサラダ - 卵スープ - ミニトマト	30 - ツナとチーズの卵焼き - 切干和風サラダ - キャベツのみそ汁 - オレンジ	31 - 春巻き - キャベツのごま豆腐和え - 玉葱のみそ汁 - ミニトマト	
以上児 副 食 おやつ	- お好み焼き - 牛乳	- ギョーザピザ - 牛乳	- フルーツサンド - 牛乳	- フライドポテト - 牛乳	- 五平餅 - 牛乳	

レシピ、どうぞ!

毎月、保育園のホームページにておかずor汁もの&おやつレシピ2品を掲載しています。

機会があったらご覧になってください。

ホームページ以外でも気になるメニューがあれば気軽にお声をかけてください。

レシピをさしあげます。

是非作ってみてください。

食育

ぞうくみさんを対象に6月の食育月間から食育活動をはじめました。

月/1回のペースで進める予定です。

- ◎ 6月は、むし歯・歯みがき指導をしました。
- お家でも甘いものは控え、歯みがきも忘れずにね!
- ◎ 7月は水分補給・熱中症についてを予定しています。



外からの予防

熱中症の予防

中からの予防

- ・部屋の風通しをよくする
- ・直射日光を避ける
- ・汗をよく吸収する服に着替えて過ごす
- ・帽子をかぶる
- ・エアコンを使用する



- ・3食、きちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る
- ・水分をこまめに摂る
- ・睡眠をしっかり取る(午後の昼寝は効果的)
- ・胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意する



