

7月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児	水分補給をしよう  今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：415kcal たんぱく質：18.3g 脂 肪：17.9g			1	2	3
副 食				・ かつおの煮付け ・ ピーマンの炒め物 ・ 若布のみそ汁 ・ パイナップル	・ 豆腐のドライカレー ・ マカロニツナサラダ ・ じゃが芋みそ汁 ・ オレンジ	・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ しめじのみそ汁 ・ バナナ
おやつ				・ ごまだんご ・ 牛乳	・ ピーナツサンド ・ 牛乳	
以上児	5	6	7	8	9	10
副 食	・ ツナとチーズの卵焼き ・ ウィンナーソテー ・ ワンタンスープ ・ キウイフルーツ	・ 豚肉と野菜の炒め物 ・ 若布の酢みそ和え ・ なめこ汁 ・ オレンジ	・ セタ会 ・ 野菜ロールカツ ・ マカロニサラダ ・ セタスープ ・ メロン ・ セタゼリー	・ 厚揚げ甘辛煮 ・ ひじきのごま和え ・ もやしのみそ汁 ・ グレープフルーツ	・ 魚の竜田揚げ ・ ポテトサラダ ・ 五目スープ ・ ミニトマト	・ 変わり納豆 ・ 青菜のお浸し ・ 大根汁 ・ オレンジ
おやつ	・ 白玉団子黒みつかけ ・ 牛乳	・ 甘食 ・ 牛乳	・ ★ジャムサンド ・ 牛乳	・ 南瓜ドーナツ ・ 牛乳	・ フルーツヨーグルト ・ せんべい	
以上児	12	13	14	15	16	17
副 食	・ なすの ・ ミートグラタン ・ オーロラサラダ ・ わかめスープ ・ キウイフルーツ	・ 煮魚 ・ 千草和え ・ 豚汁 ・ グレープフルーツ	・ ささみの ・ オープン焼き ・ 若布の煮物 ・ 南瓜のみそ汁 ・ ミニトマト	・ 豆腐だんごの ・ ケチャップ煮 ・ きんぴらごぼう ・ しめたま汁 ・ パイナップル	・ 厚焼き卵 ・ 冷しゃぶ ・ キャベツのみそ汁 ・ グレープフルーツ	夏まつり 
おやつ	・ ヨーグルトパンケーキ ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ キャロットケーキ ・ 牛乳	・ ずんだプリン ・ せんべい	・ くるみゆべし ・ 牛乳	
以上児	19	20	21	22	23	24
副 食	・ マーボー豆腐 ・ もやしのナムル ・ 卵スープ ・ キウイフルーツ	・ ピーマンの肉詰め ・ 野菜ソテー ・ 豆麩のみそ汁 ・ グレープフルーツ	・ カニ玉 ・ ブロッコリーの ・ ごま和え ・ ベーコンスープ ・ ミニトマト	海の日 	スポーツの日 	手作り弁当の日 
おやつ	・ お好み焼き ・ 牛乳	・ フルーツゼリー ・ せんべい	・ ハムサンド ・ 牛乳			
以上児	26	27	28	29	30	31
副 食	・ ハンバーグ ・ สปาゲティソテー ・ マッシュポテト ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	お誕生会 ・ うな井 ・ 三色サラダ ・ カブ漬け ・ そうめん汁 ・ メロン	・ 高野豆腐の卵とじ ・ きゅうりもみ ・ すいとん汁 ・ パイナップル	・ 天ぷら ・ ごまもやし ・ なすのみそ汁 ・ キウイフルーツ	・ 鶏みそ焼き ・ 切干大根炒り煮 ・ すまし汁 ・ キウイフルーツ	・ はんぺんのチーズ焼き ・ いんげんのごま和え ・ 玉葱のみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ じゃこトースト ・ 牛乳	・ アイスcream	・ 芋かりんとう ・ 牛乳	・ がんづき ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	

★ 水分補給をしよう！ ★

子どもの体の水分量は大人の約60%に対し70～80%であり、大人以上に水分を必要とします。こまめに水分補給しましょう。

★ 水分の取り方！ ★

食事である程度の水分が摂れますので、食事ですり足りない分を飲み物として補給すると考えてください。

★ 理想的な水分補給時間帯 ★



汗をかく前に飲むようにしましょう。

できれば、朝起きた時と、おやすみ前。お風呂に入る前と後、遊びにでかける前と後などにコップ1杯程度を飲みましょう。

6月の食育活動はむし歯について・歯みがき指導等を行いました。

7月の食育活動の予定は熱中症・水分補給等を予定しています。

つぶやき

アーモンドフィッシュを
おやつに出したある日のこと
〇〇君
「これお父さん【しばで】で
食べてるやつだ！」と言
思わず笑ってしまいました(笑)

★ どんなものを飲むとよい？ ★

飲み物にはお水、スポーツドリンク、お茶(麦茶)、ジュース、牛乳などがありますが、どんなときに、どんな飲み物を摂ればよいのでしょうか(・・?)

○ 適しているもの

お水、麦茶など

△ 場合によってはよいもの
(汗をたくさんかいた時・おやつ時など)

2倍に薄めたスポーツドリンク、牛乳など

× 適していないもの

市販のジュース、炭酸ジュースなど

- ※ スポーツドリンクは、糖分がとても多いので、汗をたくさんかいた時に水で2倍に薄めて飲むようにしましょう。
- ※ 市販のジュース・炭酸ジュースは、糖分がとても多く、飲みすぎるとビタミン不足になり、夏バテにつながるの、できる限り控えましょう。
- ※ 牛乳は、骨を丈夫にするカルシウム等豊富な栄養源ですが、たくさん飲むと消化するのに時間がかかり胃腸に負担がかかります。

