

7月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	～今月の予定平均栄養摂取量～ エネルギー： 未満児 493kcal 以上児 389kcal タンパク質： 19,2g 18.0g 脂 肪： 17.4g 18.1g ＊以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。				1 鮭のムニエル ソーメン風サラダ 若布の味噌汁 パイナップル	2 保育参観日 ローストチキン 切干しサラダ かきたま汁 バナナ
おやつ					ずんだ団子 牛乳	
未満児主食					ごはん	ごはん
副食	4 南瓜グラタン 大徳寺和え 若布コーンスープ オレンジ	5 枝豆入り卵焼き 若布マヨネーズサラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 ミニトマト	6 煮魚 千草和え けんちん汁 バナナ	7 野菜ロールカツ スパゲティーサラダ コンソメスープ メロン	8 ピーマンの肉詰め煮 キャベツの信田煮 しめたま汁 グレープフルーツ	9 手作り弁当 牛乳
おやつ	さつま芋入りお餅 牛乳	オレンジゼリー せんべい	南瓜ドーナッツ 牛乳	星形クッキー 牛乳	ブルーベリーケーキ 牛乳	
未満児主食	しらすごはん		ごはん		ごはん	
副食	11 酢豚 三色サラダ きのこスープ メロン	12 五目大豆 若布の酢の物 かぶの味噌汁 パイナップル	13 あぶたま もやしとピーマンの中華あえ じゃが芋とキャベツの味噌汁 キウイフルーツ	14 ハムカツ ブロッコリーごま酢和え 若布スープ ミニトマト	15 サバの味噌煮 ひじきの炒り煮 さつま汁 オレンジ	16 変わり納豆 南瓜含め煮 青菜の味噌汁 グレープフルーツ
おやつ	しょうゆ団子 牛乳	メロンパン風ラスク 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ミルクゼリー サブレ	お好み焼き 牛乳	
未満児主食	ごはん		ごはん		ごはん	ごはん
副食	18 海の日 	19 オムレツ 春雨ときゅうりの和え物 玉ねぎと若布の味噌汁 パイナップル	20 鶏のホイル焼き 味噌ドレッシングサラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	21 なすのミートグラタン じゃが芋サラダ 卵スープ オレンジ	22 夏まつり ベーコンエッグ 冷しゃぶ 南瓜といんげんの味噌汁 キウイフルーツ	23 じゃが芋のそぼろ煮 玉ねぎとベーコンのカレー炒め もやしの味噌汁 オレンジ
おやつ		小倉蒸しパン 牛乳	パンナコッタ せんべい	二色サンド 牛乳	ジョア せんべい	
未満児主食			ごはん		しめじごはん	ごはん
副食	25 ハンバーグ シーフードサラダ 白菜とベーコンのスープ パイナップル	26 鶏のから揚げ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ メロン	27 かじきの醤油マヨネーズ 油揚げと青菜の煮浸し 肉団子スープ ミニトマト	28 お楽しみ会 うな丼 若布の酢味噌和え かぶ漬け・そうめん汁 すいか	29 肉豆腐 コーンとポテトのサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 ミニトマト	30 挽肉そぼろ 炒り卵・青菜の煮浸し 豆腐の味噌汁 オレンジ
おやつ	チーズポテト 牛乳	ココアケーキ 牛乳	じゃこトースト 牛乳	アイス	ハムサンド 牛乳	
未満児主食	ごはん		ごはん		うな丼	三色ごはん

冷たいものの食べ過ぎに注意しましょう

アイスやジュースなど冷たいものを摂りすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテをするといったことが起こりやすくなります。食べる場合は食事に響かないように時間を守り、食べ過ぎないように注意しましょう。



夏野菜を食べましょう

きゅうり・トマト・すいかなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて汗が出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。

