

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~ 未満児 以上児 エネルギー : 481kcal 377kcal タンパク質 : 18.9g 17.6g 脂 肪 : 16.6g 16.6g		1 保育参観日 ・ 鯖の味噌煮 ・ 干草和え ・ 若布の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ						
未満児主食						・ ごはん
副食	3 ・ 煮魚 ・ 昆布の煮付け ・ けんちん汁 ・ キウイフルーツ	4 ・ 親子煮 ・ いんげんのごま和え ・ すまし汁 ・ グレープフルーツ	5 ・ 豚肉の野菜巻き ・ オーロラサラダ ・ もやしの味噌汁 ・ オレンジ	6 ・ がんもの煮物 ・ コーンとポテトのサラダ ・ 南瓜といんげんの味噌汁 ・ パイナップル	7 七夕会 ・ なすのミートグラタン ・ ポテトサラダ ・ セタゼリー・コンソメスープ ・ メロン	8 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ 米粉パイナップル ・ 牛乳	・ ホットケーキ ・ 牛乳	・ ずんだ団子 ・ 牛乳	・ ジャムサンド ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ ごはん	
副食	10 ・ タンドリーチキン ・ ひじきサラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ キウイフルーツ	11 ・ ハンバーグ ・ シーザーサラダ ・ 卵スープ ・ バナナ	12 ・ 肉じゃが ・ ごまもやし ・ 大根汁 ・ オレンジ	13 ・ ツナとチーズの卵焼き ・ ジャーマンポテト ・ 吉野汁 ・ パイナップル	14 ・ 炒り豆腐 ・ 青菜の胡麻和え ・ さつまい ・ グレープフルーツ	15 ・ ハムピカタ ・ 茄子炒め ・ 豆腐の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ フルーツポンチ ・ せんべい	・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ ピザトースト ・ 牛乳	・ 二色団子 ・ 牛乳	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副食	17 海の日 	18 ・ 肉豆腐 ・ 若布の酢味噌和え ・ 春雨スープ ・ パイナップル	19 ・ 巣ごもり卵 ・ ひじきサラダ ・ じゃが芋の味噌汁 ・ オレンジ	20 ・ 魚のチリソース ・ ソーメン風サラダ ・ きのことスープ ・ キウイフルーツ	21 夕涼み会 ・ 鶏のホイル焼き ・ 切り干し大根の和風サラダ ・ 凍り豆腐の清汁 ・ キウイフルーツ	22 ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵・青菜のお浸し ・ 茄子の味噌汁 ・ バナナ
おやつ		・ スイートポテト ・ 牛乳	・ ドーナツ ・ 牛乳	・ 豆腐のごまだれ団子 ・ 牛乳	・ せんべい ・ ジョア	
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ 三色ごはん
副食	24 ・ 豆腐のドライカレー風 ・ キャベツの甘酢和え ・ にらたま汁 ・ ミニトマト	25 ・ 鶏肉のソテー ・ 油揚げと青菜のお浸し ・ じゃが芋の味噌汁 ・ メロン	26 ・ 八宝菜 ・ 大根サラダ ・ コーンとキャベツのスープ ・ パイナップル	27 お誕生会 ・ うな丼 ・ めかぶの和え物 ・ かぶ漬け・そうめん汁 ・ すいか	28 ・ ギョーザ ・ ばん三糸 ・ キャベツの味噌汁 ・ グレープフルーツ	29 ・ 変わり納豆 ・ かぼちゃの含め煮 ・ 青菜の味噌汁 ・ バナナ
おやつ	・ さつまい入お餅 ・ 牛乳	・ 甘食 ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ アイスcream ・ フルーツゼリー ・ せんべい		
未満児主食	・ ごはん	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ うな丼	・ ごはん	・ 納豆ごはん
副食	31 ・ 中華風冷奴 ・ にらと挽肉の卵とし ・ かぶの味噌汁 ・ オレンジ	夏バテや熱中症に注意しましょう。 だるい、食欲不振といった夏バテの症状は、暑さや湿度による体の変調で、自律神経のバランスの乱れによる胃腸の働きの低下や、栄養不足、脱水などが原因となります。熱中症は、屋外など暑い場所である程度の時間を過ごすことで、めまい、失神などが起こります。食事、睡眠、こまめな水分補給を心がけましょう。 夏の水分補給何を飲んでいますか？ たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないで下さい。飲み物は麦茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。				
おやつ	・ フルーツサンド ・ 牛乳					
未満児主食	・ ごはん					

食中毒に注意しましょう。

夏は食中毒が発生しやすい季節です。

- ①手洗いをし、調理器具の衛生に注意して細菌を「つけない」。
 - ②食べ物は低温で保存して細菌を「増やさない」。
 - ③加熱調理して細菌を「やっつける」。
- *食中毒予防のために、この3つを守りましょう。

夏場のお弁当の工夫をしましょう

夏は食中毒に特に注意が必要な時季です。朝作ったお弁当が、昼に傷んでいるということもありますので、衛生に注意し、使ったお弁当箱はよく洗いましょう。おかずは十分加熱し、冷めてから詰めます。生野菜を使うのは避けましょう。