

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～<table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>492cal</td><td>393cal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>19.1g</td><td>17.8g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>16.9g</td><td>17.0g</td></tr></table> ・ご飯は保育園で炊きます			未満児	以上児	エネルギー	492cal	393cal	タンパク質	19.1g	17.8g	脂 肪	16.9g	17.0g	1 ・ 生姜焼き ・ 昆布の煮付 ・ じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ ミニトマト	2 ・ さつま芋とチーズの卵焼き ・ もやしの中華和え ・ コーンとキャベツのスープ ・ キウイフルーツ	3 ・ 鶏真薯 ・ 青菜としめじのお浸し ・ 凍り豆腐の味噌汁 ・ オレンジ	4 保育参観 ・ 鮭の味噌みりん焼き ・ めかぶの和え物 ・ じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・ バナナ
	未満児	以上児																
エネルギー	492cal	393cal																
タンパク質	19.1g	17.8g																
脂 肪	16.9g	17.0g																
おやつ			・ 卵サンド	・ マーラーカオ	・ スイートポテト													
未満児主食			・ 牛乳	・ 牛乳	・ 牛乳													
			・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん												
副食	6 ・ 鶏みそ焼き ・ ソーメン風サラダ ・ すまし汁 ・ キウイフルーツ	7 七夕会  ・ カレー ・ マカロニサラダ ・ コンソメスープ ・ メロン・ゼリー	8 ・ 煮魚 ・ 深山和え ・ じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・ ミニトマト	9 ・ 豆腐団子のケチャップ煮 ・ 青菜の胡麻和え ・ 豆麩の味噌汁 ・ バナナ	10 ・ 厚焼き卵 ・ 煮豆・利久和え ・ 五目うどん ・ オレンジ	11 手作り弁当の日 ・ 牛乳 												
おやつ	・ フライドポテト	・ 星形クッキー	・ チーズ入りホットケーキ	・ カルピスゼリー	・ 白玉団子黒蜜かけ													
	・ 牛乳	・ 牛乳	・ 牛乳	・ せんべい	・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ カレー	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													
副食	13 ・ 枝豆入り卵焼き ・ キャベツの信田煮 ・ ワンタンスープ ・ ミニトマト	14 ・ つくね焼き ・ オーロラサラダ ・ 凍り豆腐の清汁 ・ グレープフルーツ	15 ・ 肉じゃが ・ 大豆サラダ ・ 小松菜と油揚げの味噌汁 ・ バナナ	16 ・ 鯖の味噌煮 ・ 大徳寺和え ・ キャベツと油揚げの味噌汁 ・ キウイフルーツ	17 夕涼み会 ・ 野菜ロールカツ ・ カレー風味サラダ ・ 若布コーンスープ ・ メロン	18 ・ 豚肉の味噌炒め ・ スパゲティーソテー ・ にらたま汁 ・ オレンジ												
おやつ	・ フルーツサンド	・ バナナパイ	・ ブラウンケーキ	・ 牛乳寒天	・ ジョア													
	・ 牛乳	・ 牛乳	・ 牛乳	・ せんべい	・ ビスケット													
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	20 海の日 	21 ・ ハムエッグ ・ 切り干し大根の炒り煮 ・ ささみスープ ・ オレンジ	22 ・ 酢豚 ・ もやしのナムル ・ 春雨スープ ・ ミニトマト	23 お誕生会  ・ うな丼 ・ ちくわと若布の酢味噌和え ・ そうめん汁 ・ すいか	24 ・ ピーマンの肉詰め煮 ・ ツナサラダ ・ きのことスープ ・ パイナップル	25 ・ じゃが芋のそぼろ煮 ・ 青菜のお浸し ・ 豆腐の味噌汁 ・ バナナ												
おやつ		・ ポテトたこ焼き風	・ ピザトースト	・ アイスクリーム	・ パンナコッタ													
		・ 牛乳	・ 牛乳		・ せんべい													
未満児主食		・ ごはん	・ ごはん	・ うな丼	・ ごはん	・ ごはん												
副食	27 ・ チーズオムレツ ・ じゃが芋サラダ ・ なめこ汁 ・ キウイフルーツ	28 ・ 筑前煮 ・ 若布の酢の物 ・ もやしの味噌汁 ・ グレープフルーツ	29 ・ エビグラタン ・ ひじきの胡麻和え ・ かきたま汁 ・ メロン	30 ・ チキンチキンごぼう ・ ブロッコリーサラダ ・ しめじの味噌汁 ・ オレンジ	31 ・ 厚揚げの甘辛煮 ・ 三色ソテー ・ さつま芋 ・ バナナ													
おやつ	・ 二色団子	・ 焼きそばロール	・ 芋かりんとう	・ フルーツヨーグルト	・ 人参バターケーキ													
	・ 牛乳	・ 牛乳	・ 牛乳	・ せんべい	・ 牛乳													
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん													

＜＜野菜を見る、触れる機会を作りましょう＞＞
 こどもが食事に関心を高めるには、野菜を育てる、見る、触れる機会を作ることも大切です。買い物に行き、売り場にはどんなものが並んでいるのか？一緒に見てみましょう。買って来たあとで野菜の形や手ざわり、香りを楽しむと、子どもの五感も育ぐくまれます。
 ＊買って来た食材を使って料理をすると家族で会話が弾むことでしょう。

＜＜野菜や果物で水分補給をしましょう＞＞
 こまめに水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物からも水分をとることができます。夏の旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかにはたくさんふくまれています。食べ過ぎに注意しながら取るようにしましょう。

＜＜たくさん睡眠をとりましょう＞＞
 夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためずに体調を整えるためにも、たくさん睡眠をとりましょう。寝る時間、起きる時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝付かれない場合は、寝る前にエアコンで部屋を涼しくするなどの調整が必要ですが、長時間の使用や冷やしすぎは体調を崩す原因になるので注意しましょう。

＜＜酸っぱい食べ物で疲労回復をしましょう＞＞
 夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい季節ですが、レモン汁（ポッカレモン）、しそ風味を野菜にかけて食べると疲労回復や食欲増加の効果があります。夏の食卓に取り入れてみましょう。