



# 7月の予定献立表



令和6年度

竹駒保育園

曜日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6											
献立	ひじき卵 オーロラサラダ さつま汁 キウイフルーツ	♥ほかほかごはん♥ 筑前煮 きゅうりもみ 凍り豆腐のみそ汁 パイナップル	鮭のムニエル ソーメン風サラダ もやしのみそ汁 グレープフルーツ	豆腐団子ケチャップ煮 ブロッコリーサラダ じゃが芋のみそ汁 オレンジ	カレー マカロニサラダ コンソメスープ メロン	挽肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し キャベツのみそ汁 バナナ											
未満児 主食	ごはん	卵ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん											
おやつ	二色団子 牛乳	オートミールクッキー 牛乳	さつま芋素揚げ 牛乳	人参バターケーキ 牛乳	ジャムサンド 牛乳												
日 8	9	10	11	12	13												
献立	南瓜オムレツ いんげんのごま豆腐和え 玉葱と若布のみそ汁 バナナ	☆ほかほかごはん☆ ピーマンの肉詰め煮 ツナサラダ カレー汁 オレンジ	高野豆腐のグラタン ほうれん草のサラダ 茄子のみそ汁 グレープフルーツ	酢豚 ごまもやし はんぺんスープ ミニトマト	魚の菜種焼き きんぴらごぼう 肉団子スープ キウイフルーツ	手作り弁当 											
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	フルーツカスタード 牛乳	ブルーベリーケーキ 牛乳	きな粉揚げパン 牛乳	カルピスゼリー サブレ	なべ焼き 牛乳												
日 15	16	17	18	19	20												
献立	海の日 	☆ほかほかごはん☆ マーボー豆腐 拌三糸 キャベツのスープ パイナップル	巣ごもり卵 冷しゃぶ 白菜と人参のみそ汁 バナナ	♥お誕生会♥ うな丼 若布の酢みそ和え さつま芋甘煮 そうめん汁 すいか	ポークソテー マッシュポテト コーンポタージュ グレープフルーツ	とりごま煮 青菜のソテー 卵スープ オレンジ											
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん												
おやつ	まんじゅう 牛乳	オレンジゼリー せんべい	アイスクリーム	ハムサンド 牛乳													
日 22	23	24	25	26	27												
献立	がんもの含め煮 コーンとポテトのサラダ すまし汁 バナナ	☆ほかほかごはん☆ カジキの醤油マヨネーズ 油揚げと青菜の煮浸し なめこ汁 パイナップル	タンドリーチキン ごぼうサラダ ワンタンスープ オレンジ	枝豆入り卵焼き わかめサラダ 小松菜のみそ汁 グレープフルーツ	♥夕涼み会♥ 野菜ロールカツ 大根サラダ かきたま汁 メロン	豚肉のみそ炒め コーンサラダ 若布スープ ミニトマト											
未満児 主食	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん											
おやつ	ホットドック 牛乳	スイートポテト 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ドーナツ 牛乳	ジョア せんべい												
日 29	30	31	<p>~今月の一平均栄養所要量~</p> <table border="1"> <tr> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>510kcal</td> <td>409kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.5g</td> <td>18.2g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>17.9g</td> <td>18.2g</td> </tr> </table>				未満児	以上児	エネルギー	510kcal	409kcal	たんぱく質	19.5g	18.2g	脂肪	17.9g	18.2g
未満児	以上児																
エネルギー	510kcal	409kcal															
たんぱく質	19.5g	18.2g															
脂肪	17.9g	18.2g															
献立	豆腐とひじきのつくね 春雨酢物 しめたま汁 キウイフルーツ	☆ほかほかごはん☆ なすのミートグラタン ジャーマンポテト きのこスープ ミニトマト	変り納豆 なす炒め かぶのみそ汁 パイナップル														
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん														
おやつ	石垣もち 牛乳	豆乳ババロア せんべい	バナナケーキ 牛乳														

暑い日には冷たい飲み物が欲しくなります。熱中症予防には大切な事ですが、飲み過ぎには気を付けましょう。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、飲み過ぎると疲労感が増し、食欲低下の原因になります。水や麦茶、ほうじ茶、水分の多い果物のスイカなどが良いですね。また、冷やし過ぎにも注意しましょう。

### 子どもが1日に必要な水分量は？

水分量は食事や飲料、そして体内で生まれる水分量の合計と、尿や便、呼吸や皮膚から蒸発で奪われる水分量が一致していることが必要です。そのため、大量の発汗や食欲減退による水分の摂取量の低下は、身体のバランスを崩してしまう原因になります。

\* 1日当たりの必要な水分量(目安) \*

年齢	体重1kgあたりの必要摂取量
乳児*	100~150ml
幼児	80~100ml
学童	60~80ml
成人	40~50ml

\*乳児は母乳やミルクから摂取する水分量を含みます

(例) 4歳で体重15kgのお子さんの場合...  
15kg×80~100ml/kgであるため、  
1日1,200~1,500ml 必要なことになります。  
なお、必要な水分量には、食事からとる水分も含まれています。

★必要な水分量はあくまでも目安であり、その日の気温や湿度、体調や生活の内容によって変化