

	月	火	水	木	金	土
未満児主食	7月の予定平均給与栄養量			※3歳未満児の保育園給食(午前おやつ・昼食・午後おやつ)における給与栄養量の目標は、エネルギー 460kcal、たんぱく質 20g、脂質 10~15gです。これは、1日の栄養量の目標の50%に値しています。		
副食	○エネルギー ... 537kcal ○たんぱく質 ... 19.7g ○脂質 ... 18.2g					
おやつ				ごはん 魚のムニエル ソーメン風サラダ わかめの味噌汁 パイナップル		保育参観日 ごはん 変わり納豆 なす炒め 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ
	4	5	6	7	8	9
未満児主食	ごはん	しらすごはん	ごはん	七夕会 ごはん	ごはん	手作り弁当
副食	枝豆入りたまご焼き わかめマヨネーズサラダ キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	鶏真薯 大徳寺和え 豆麩の味噌汁 ミニトマト	赤魚の煮つけ 干草和え 味噌けんちん汁 バナナ	中華風冷奴 ポテトサラダ セタスープ メロン♡七夕ゼリー	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	
おやつ	パインきんとん 牛乳	ヨーグルト せんべい	小倉蒸しパン 牛乳	クッキー 牛乳	フルーツサンド 牛乳	牛乳
	11	12	13	14	15	16
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	夏野菜カレー マカロニツナサラダ きのこスープ メロン	五目大豆 かにの酢のもの かぶの味噌汁 オレンジ	あぶたま もやしとピーマンの中華和え 青菜と豆腐の味噌汁 パイナップル	野菜ロールカツ ブロッコリーサラダ わかめスープ ミニトマト	さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 すいとん汁 グレープフルーツ	ひき肉そぼろ 炒りたまご 青菜のおひたし キャベツの味噌汁 バナナ
おやつ	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	お好み焼き 牛乳	フライドポテト 牛乳	ミルクゼリー サブレ	豆銀糖 牛乳	
	18	19	20	21	22	23
未満児主食		ごはん	ごまごはん	♡お誕生会♡	ごはん	ごはん
副食	海の日 	親子煮 春雨ときゅうりの和えもの 玉ねぎと豆腐の味噌汁 オレンジ	ハンバーグ 青菜のソテー にんじんグラッセ なすの味噌汁 ミニトマト	うな井 いかとわかめの酢味噌和え かぶ漬け そうめん汁 すいか	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 グレープフルーツ	鶏ごま煮 ツナサラダ もやしの味噌汁 オレンジ
おやつ		ポテトピザ 牛乳	フルーツポンチ せんべい	アイスクリーム	ハムサンド 牛乳	
	25	26	27	28	29	30
未満児主食	ごはん	ごはん	ピーマンごはん	ごはん	夕涼み会 ごはん	ごはん
副食	かじきの味噌マヨネーズ ピーナツ和え 肉だんご入り中華スープ ミニトマト	鶏肉のマリネ 切干サラダ カレー汁 メロン	ベーコンエッグ 豚肉とピーマンの炒めもの かぼちゃといんげんの 味噌汁 オレンジ	なすのミートグラタン じゃがいもサラダ たまごスープ パイナップル	麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え わかめコーンスープ グレープフルーツ	ハムピカタ 玉ねぎとベーコンの カレー炒め 青菜の味噌汁 ミニトマト
おやつ	かぼちゃドーナツ 牛乳	ココアケーキ 牛乳	五平餅 牛乳	オレンジゼリー ビスケット	ジョア せんべい	

子どもたちの水分補給について

子どもは、大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給に適している飲みものは、水や麦茶などです。胃に負担をかけないためにも、一度に大量の水分はとらないようにしましょう。寝る前や起きたとき、お風呂に入る前後など、汗をかきそうなときの前後には、水分をとるようにしましょう。



日常的に甘い飲みものを与えていませんか？

甘い飲みものをとりすぎると、虫歯や肥満、糖尿病などの原因となります。また、夏場は、冷たい飲みものを飲みたいと思いますが、冷たく冷やしたものは、甘さを感じにくくなるため、糖分をとりすぎてしまうことがあります。乳児期から幼児期は味覚の形成期です。甘味のとりすぎは味覚の発達を妨げ、いろいろなものが食べられなくなります。甘い飲みものは常備せずに、特別な日の楽しみ程度にしておきましょう。