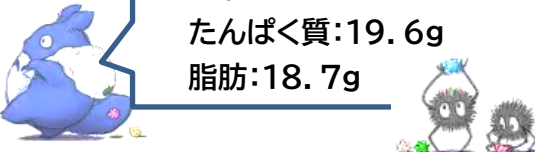


7月予定献立表



米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ごはん ・ マーボー豆腐 ・ 中華風サラダ ・ キャベツのスープ ・ キウイフルーツ	2 ごはん ・ 煮魚 ・ 青菜としめじのお浸し ・ 五目みそ汁 ・ グレープフルーツ	3 ごはん ・ 親子煮 ・ ごまもやし ・ じゃが芋のみそ汁 ・ バナナ	4 ごまごはん ・ 南瓜グラタン ・ 切り干し大根和風サラダ ・ 春雨スープ ・ ミニトマト	5 保育参観日 ・ ごはん ・ 鶏真薯 ・ ジャーマンポテト ・ ほうれん草のみそ汁 ・ キウイフルーツ
おやつ		・ がんづき ・ 牛乳	・ ハムサンド ・ 牛乳	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	・ フルーツゼリー ・ ビスケット	
未満児 主 食 副 食	7 セタ会 ・ ごはん ・ 野菜ロールカツ ・ スパゲティサラダ ・ セタスープ ・ メロン	8 ごはん ・ 肉豆腐 ・ きゅうりもみ ・ 小松菜と油揚げのみそ汁 ・ パイナップル	9 ごはん ・ なすのミートグラタン ・ ポテトサラダ ・ にらたま汁 ・ キウイフルーツ	10 卵ごはん ・ 酢豚 ・ もやしのナムル ・ はんぺんスープ ・ バナナ	11 ごはん ・ サバのみそ煮 ・ キャベツのごま豆腐和え ・ すいとん汁 ・ オレンジ	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ ★クッキー ・ 牛乳	・ ゼリームース ・ せんべい	・ ★ジャムサンド★ ・ 牛乳	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ ピーマン肉詰め ・ ひじきサラダ ・ 五目スープ ・ キウイフルーツ	15 ごはん ・ タンドリーチキン ・ わかめサラダ ・ 凍豆腐の清汁 ・ ミニトマト	16 ごはん ・ 鮭のムニエル ・ ソーメン風サラダ ・ わかめのみそ汁 ・ メロン	17 ごはん ・ ベーコンエッグ ・ ツナサラダ ・ きのこスープ ・ グレープフルーツ	18 ごはん ・ 春巻き ・ みそドレッシングサラダ ・ 卵スープ ・ バナナ	19 ごはん ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ 豆腐のみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ ずんだだんご ・ 牛乳	・ オレンジゼリー ・ せんべい	・ チーズポテト ・ 牛乳	・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	・ ピザトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 	22 ごはん ・ チーズカレー ・ オーロラサラダ ・ わかめスープ ・ ミニトマト	23 しらすごはん ・ ツナとチーズの卵焼き ・ もやしとピーマンの中華和え ・ かぶのみそ汁 ・ オレンジ	24 お誕生会 ・ うな丼 ・ 胡瓜の酢みそ和え ・ 南瓜含め煮 ・ そうめん汁 ・ すいか	25 ごはん ・ 生姜焼き ・ 粉吹き芋 ・ 人参グラッセ ・ かきたま汁 ・ キウイフルーツ	26 ごはん ・ ハムピカタ ・ 青菜のソテー ・ 油揚げのみそ汁 ・ バナナ
おやつ		・ 豆銀糖 ・ 牛乳	・ ごまだんご ・ 牛乳	・ アイスcream ・ 牛乳	・ 石垣もち ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	28 ごはん ・ 鶏からあげ ・ ごまドレッシングサラダ ・ ミネストローネ ・ キウイフルーツ	29 ごはん ・ かじきの醤油マヨネーズ ・ 青菜とコーンのソテー ・ スパゲッティソース ・ 茄子のみそ汁 ・ オレンジ	30 さつま芋ごはん ・ 中華風冷奴 ・ なす炒め ・ 大根汁 ・ パイナップル	31 ごはん ・ 枝豆入り卵焼き ・ きんぴらごぼう ・ しめじのみそ汁 ・ グレープフルーツ	今月の1日平均栄養給与量 エネルギー:512kal たんぱく質:19.6g 脂肪:18.7g 	
おやつ	・ フルーツヨーグルト ・ せんべい	・ 南瓜のスコーン ・ 牛乳	・ ベジタブルサンド ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい		



おやつの役割

子ども達はおやつの時間が大好きです。
おやつは、子どもにとって【楽しみ】の要素が強く、心の栄養となります。
また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。
おやつには、1日の食事では不足なエネルギーを補う役割があります。
子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



食育

◎ 6月は、どうしてむし歯になるのかな？
むし歯になったらどうすればいいの？
むし歯にならないようにするにはどうしたらいいの？



自分ではまだうまく歯みがきができないので、お家の方の仕上げ磨きもよろしくお願いします！

◎ 7月は水分補給・熱中症についてを予定しています。

外からの予防

熱中症の予防

中からの予防

- ・ 部屋の風通しをよくする
- ・ 直射日光を避ける
- ・ 汗をよく吸収する服に着替えて過ごす
- ・ 帽子をかぶる
- ・ エアコンを使用する



- ・ 3食、きちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 睡眠をしっかり取る（午後の昼寝は効果的）
- ・ 胃腸炎や風邪などにかかっている時は熱中症にかかりやすいので注意する

