

7月予定献立表

米崎保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー：402kcal たんぱく質：18.1g 脂 肪：18.2g		1 ・魚のホイル焼き ・いんげんのごま和え ・じゃが芋のみそ汁 ・グレープフルーツ	2 ・にらとじゃこの オムレツ ・じゃがいもサラダ ・なめこ汁 ・キウイフルーツ	3 ・鶏真薯 ・青菜としめじのお浸し ・凍り豆腐のみそ汁 ・オレンジ	4 ・炒り豆腐 ・コーンポテトサラダ ・卵スープ ・ミニトマト
おやつ			・卵サンド ・牛乳	・二色だんご ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	
以上児 副食	6 ・煮魚 ・深山和え ・じゃがいもと キャベツのみそ汁 ・キウイフルーツ	7 セタまつり ・野菜ロールカツ ・スパゲティサラダ ・セタスープ ・メロン	8 ・鶏みそ焼き ・ソーメン風サラダ ・すまし汁 ・ミニトマト	9 ・豆腐だんごケチャップ煮 ・キャベツ信田煮 ・豆麩のみそ汁 ・グレープフルーツ	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	・チーズ入りホットケーキ ・牛乳	・★クッキー ・牛乳	・ポテトたこ焼き ・牛乳	・ゼリームース ・せんべい	・ピザトースト ・牛乳	
以上児 副食	13 ・枝豆入り卵焼き ・ごま酢キャベツ ・ワンタンスープ ・パイナップル	14 ・なすのミートグラタン ・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 ・ワカメサラダ ・小松菜と油揚げの みそ汁 ・ミニトマト	16 ・小魚と大豆の からめ煮 ・なす炒り ・キャベツのみそ汁 ・キウイフルーツ	17 夏祭り ・カレー ・マカロニツナサラダ ・ワカメコンスープ ・メロン	18 ・厚揚げの甘辛煮 ・玉葱とベーコンの カレー炒め ・なすのみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・がんづき ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・フルーツゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	20 	21 ・ベーコンエッグ ・切り干し大根炒り煮 ・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 ・キウイフルーツ	23 お誕生会 ・うな井 ・若布酢みそ和え ・南瓜含め煮 ・そうめん汁 ・すいか	24 ・ピーマンの肉詰め ・ツナサラダ ・きのこのスープ ・パイナップル	25 ・豚肉のみそ炒め ・スパゲティソテー ・ワカメスープ ・バナナ
おやつ		・フライドポテト ・牛乳	・ベジタブルサンド ・牛乳	・アイスクリーム	・グラノーラクッキー ・牛乳	
以上児 副食	27 ・さつまいもとチーズの 卵焼き ・もやしの中華和え ・キャベツのスープ ・キウイフルーツ	28 ・筑前煮 ・ワカメの酢の物 ・もやしのみそ汁 ・グレープフルーツ	29 ・エビグラタン ・ひじきのごま和え ・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 ・しめじのみそ汁 ・オレンジ	31 ・中華風冷や奴 ・三色ソテー ・さつまいも汁 ・パイナップル	
おやつ	・マラーカオ ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・芋かりんとう ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・焼きそばロール ・牛乳	



熱中症に注意！ 水分補給はこまめに

親子で一緒に育児世代の新習慣「ゴクトレ」

栄養豊富な牛乳ですが、
栄養価が高すぎるが故に、
消化不良などを招きやすく
体への負担が多くなる
ので過剰摂取は
控えましょう。

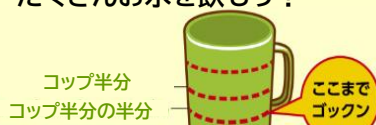
自分のコップを決めよう！

お気に入りの自分のコップを
決めたら、お水を飲むのが
楽しくなるよ！



1回に2口～3口くらい 飲んでみよう！

いっぱい遊んだ日や、汗を
たくさんかいたら、いつもより
たくさんお水を飲もう！



※1回の水分補給目安50mℓ～100mℓ

のどが渇く前に、ゴクン しよう！

- おはようゴクン！
- おやつとゴクン！
- おさんぽゴクン！
- ごはんゴクン！
- おひるねまえにゴクン！
- おそとあそびのまえとあとに
ゴクン！
- おふろのあとにゴクン！

今日は何回
ゴクン
できたかな？

カフェイン・糖分ゼロの お茶・お水がおすすめ！

カフェインは、
大きくなってから。
家族みんなで
飲む
お茶を！

