

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	今月の1日予定平均 栄養摂取量 エネルギー : 498kcal たんぱく質 : 19.5g 脂 肪 : 17.3g		1 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ・ 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 ・ 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 ・ 鶏みそ焼き ・ ソーメン風サラダ ・ すまし汁 ・ ミニトマト	9 ごはん ・ 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 しらすごはん ・ ♥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	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ・ ごはん ・ カレー ・ マカロニツナサラダ ・ ワカメコンスープ ・ メロン	18 ごはん ・ 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	
未満児 主 食 副 食	20 海の日 	21 ごはん ・ 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 ひじきごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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cream	・ グラノーラクッキー ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	27 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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 ごまごはん ・ エビグラタン ・ ひじきのごま和え ・ かきたま汁 ・ メロン	30 ごはん ・ 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 ごはん ・ 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	・ マーラーカオ ・ 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。

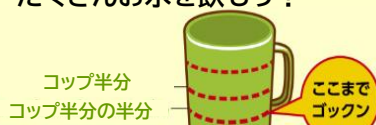
自分のコップを決めよう！

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！
- ごはんとゴクン！
- 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！

