

7月の献立とお知らせ

3歳以上児

たかその保育園

日	曜	行事予定	主食	給食	おやつ	一人一日平均栄養価		
						エネルギー	蛋白	脂肪
1	土		パン	調理パン 牛乳		392	6 12	18
3	月		ご飯	豚肉のしょうが焼き ホットサラダ 小女子佃煮	スコーン	513	12 17	14
4	火		ご飯	焼き魚(さけ) もやしのカレーサラダ にら玉スープ	ふかしイモ(じゃが芋)	568	15 23	16
5	水		ご飯	ウイングスティック煮 マカロニサラダ ふりかけ 根菜味噌汁	牛乳 せんべい	682	15 23	21
6	木	七夕そうめん	麺	そうめん 塩おにぎり ミニトマト きゅうり	ロールケーキ	485	7 11	13
7	金		ご飯	ツナとひじきの卵焼き チャプチェ風春雨 昆布佃煮味噌汁	とうもろこし	575	11 19	17
8	土		麺	冷やし中華 牛乳		363	7 14	8
10	月		ご飯	鶏の照り焼き ツナじゃが金平 ミニトマト 味噌汁	アイス	565	13 19	16
11	火	地震避難訓練	ご飯	ちくわのチーズフライ ウィンナーソテー 酢の物	すいか	652	12 21	25
12	水		ご飯	鮭のムニエル 和風スパ 塩もみ じゃが芋餅	牛乳 動物ビスケット	512	14 23	9
13	木		パン	コロッケパン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 バナナ	685	9 18	32
14	金		ご飯	鶏肉のみそ焼き 大根サラダ 味付け芋	フレンチトースト	639	13 21	22
15	土		パン	調理パン 牛乳		392	6 12	18
18	火	火災避難訓練	ご飯	鯖の人参みそ煮 切り干し大根サラダ 青梗菜ソテー	メロン	467	5 13	15
19	水		ご飯	つみれ揚げ ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁	牛乳 ミニパン	811	7 22	25
20	木		麺	冷やし中華 バナナ 牛乳	プリン	408	3 14	3
21	金	夏祭り	ご飯	カレー ドレッシング漬 ゆで卵	オレンジ ミニシュークリーム	654	10 17	25
22	土		麺	冷やしたぬきうどん 牛乳		322	7 13	7
24	月		ご飯	煮魚(まぐろ) バンバンジーサラダ 味噌汁	牛乳 スティックパン	714	15 29	10
25	火	夏祭り予備日	ご飯	しゅうまい じゃがべい ミニトマト ふりかけ	バナナ ミニゼリー	587	11 18	18
26	水		ご飯	麻婆なす 野菜ソテー ブロッコリマヨネーズ	アメリカンチェリー	466	2 10	16
27	木	誕生会	ご飯	鮭の混ぜ寿司 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	ケーキ	899	14 27	40
28	金		ご飯	ミートローフ もやしの中華 しらす 味噌汁	ヨーグルト	492	12 18	11
29	土		パン	調理パン 牛乳		392	6 12	18
31	月		ご飯	酢豚 バンサンスー オレンジ 中華スープ	牛乳 せんべい	734	9 18	21

冷たい飲み物や食べ物のとりすぎに注意しましょう!!

夏の暑さのなかでは食欲がなくなり、のどごしがよい冷たい飲み物や食べ物をとることが多くなりがちです。冷たい物を取りすぎると、胃腸の活動を弱めて逆に食欲がなくなったり、体が冷えすぎてしまい元気に活動できなくなったりします。上手に水分補給をするには、食材から取り入れるのがおすすめ。体を冷やす効果があるといわれている夏野菜でビタミンやミネラルを補給し、体温調節をしましょう。