

7月予定献立表



広田保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 未満児 主 食 副 食 | 1 ごはん ・赤魚の塩焼き ・干草和え ・なめこ汁 ・グレープフルーツ | 2 ごはん ・ささみ アーモンド揚げ ・フロッキーごま和え ・春雨スープ ・パイナップル | 3 ごはん ・ベーコンエッグ ・シーフードサラダ ・けんちん汁 ・ミニトマト | 4 ごはん ・ピーマン肉詰め ・キャベツ甘酢和え ・凍り豆腐の清汁 ・キウイフルーツ | 5 ごはん ・中華風冷奴 ・ポテトサラダ ・セタゼリー ・セタスープ ・メロン | 6 ごはん ・鶏肉のソテー ・野菜炒め ・油揚げのみそ汁 ・オレンジ |
| おやつ | ・チーズポテト ・牛乳 | ・小倉蒸しパン ・牛乳 | ・カルピスゼリー ・せんべい | ・ナッツクッキー ・牛乳 | ・ジャムサンド ・牛乳 | |
| 未満児 主 食 副 食 | 8 ごはん ・肉じゃが ・コールスローサラダ ・豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ | 9 ごはん ・豆腐とひじきのつくね ・七福ナムル ・豆麩のみそ汁 ・ミニトマト | 10 ごはん ・茄子のミートグラタン ・アスパラサラダ ・はんぺんスープ ・グレープフルーツ | 11 ごまごはん ・ちくわの二色揚げ ・深山和え ・しめたま汁 ・メロン | 12 ごはん ・枝豆入り卵焼き ・煮びたし ・じゃがいものみそ汁 ・オレンジ | 13 手作り弁当の日 ・牛乳  |
| おやつ | ・ホットケーキ ・牛乳 | ・フルーツゼリー ・せんべい | ・フライドポテト ・牛乳 | ・白玉団子黒みつかけ ・牛乳 | ・ハムサンド ・牛乳 | |
| 未満児 主 食 副 食 | 15 海の日  | 16 ごはん ・シーフードカレー ・マカロニサラダ ・きのこのスープ ・ミニトマト | 17 ごはん ・チキンナゲット ・ごまもやし ・若布コンスープ ・パイナップル | 18 お誕生会 ・うな丼 ・三色サラダ ・かぶ漬け ・そうめん汁 ・すいか | 19 ごはん ・ポークソテー ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・肉団子スープ ・キウイフルーツ | 20 ごはん ・五目納豆 ・にらとひき肉の卵とじ ・キャベツのみそ汁 ・バナナ |
| おやつ | | ・南瓜ドーナツ ・牛乳 | ・くるみゆべし ・牛乳 | ・アイスクリーム | ・豆乳プリン ・せんべい | |
| 未満児 主 食 副 食 | 22 ごはん ・さつま芋とチーズの卵焼き ・冷しゃぶ ・かぶのみそ汁 ・キウイフルーツ | 23 ごはん ・鮭のムニエル ・ソーメンサラダ ・つくね汁 ・ミニトマト | 24 しらすごはん ・鶏みそ焼き ・コーンサラダ ・南瓜のシチュー ・オレンジ | 25 ごはん ・炒り豆腐 ・なす炒め ・じゃが芋のみそ汁 ・パイナップル | 26 ごはん ・酢豚 ・もやしのナムル ・卵スープ ・メロン | 27 夕涼み会 ・ごはん ・ハムピカタ ・豚肉の炒め物 ・若布スープ ・ミニトマト |
| おやつ | ・しょうゆ団子 ・牛乳 | ・フルーツパフェ ・せんべい | ・焼きそばパン ・牛乳 | ・ひじきせんべい ・牛乳 | ・ジョア ・せんべい | |
| 未満児 主 食 副 食 | 29 ごはん ・南瓜オムレツ ・ドレッシングサラダ ・すまし汁 ・すいか | 30 ごはん ・筑前煮 ・ピーナツ和え ・もやしのみそ汁 ・オレンジ | 31 ごはん ・鶏肉のマリネ ・カミカミサラダ ・野菜ミルクスープ ・メロン | <div data-bbox="1004 1454 1854 2003" data-label="Complex-Block"> <p>熱中症の応急手当</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす <p>首の周り・脇の下・太もものつけねなど太い血管の部分冷やす</p> <p>飲めるようであれば水分をこまめに取らせる</p> <p>持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう</p> </div> | | |
| おやつ | ・かまもち ・牛乳 | ・アメリカンドック ・牛乳 | ・カスタードプリン ・せんべい | | | |

今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー：540kcal
たんぱく質：19.7g
脂肪：17.9g



体調のコントロール

- 十分な睡眠（午後の昼寝は効果的）
- 食事をしっかりとる
- 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



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



- 3食をきちんと食べて食事から水分と栄養素をとる
- 水分をこまめに摂る
- 睡眠をしっかりとる

