



7月給食予定献立表



広田保育園

未満児	旬の食材 <トマト> 		1	2	3	4 保育参観日
午前おやつ/主食	～うまみ成分はこんぶと同じ～		りんごジュース・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	<p>トマトには、こんぶに含まれるうまみ成分と同じグルタミン酸が含まれています。肉や魚などと一緒に調理をすると、相乗効果でうまみがアップします。生で食べるほかに、煮たり焼いたりしても、おいしく食べられます。</p> <p>また、トマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。</p>		豚肉の柳川もどき ブロッコリーと若布のお浸し 豆腐とほうれん草の味噌汁 ミニトマト	ぶりの照り焼き ソーメン風サラダ つくね汁 キウイ	ベーコンエッグ 油揚げと青菜の煮浸し 豆麩の味噌汁 グレープフルーツ	マーボー豆腐 ごまもやし 若布スープ バナナ
おやつ			しょうゆ団子 牛乳	小倉蒸しパン 牛乳	米粉のパイナップルケーキ 牛乳	
	6	7 七夕会	8	9	10	11
午前おやつ/主食	りんごジュース・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・サブレ/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	手作り弁当の日
副食	タンダリーチキン マカロニサラダ 南瓜といんげんの味噌汁 ミニトマト	中華風冷や奴 ポテトサラダ 七夕スープ・メロン 七夕ゼリー	かじきの醤油マヨネーズ 豚肉とピーマンの炒め物 五目味噌汁 パイナップル	枝豆入りたまご焼き 味噌ドレッシングサラダ はんぺんスープ キウイ	酢豚 春雨酢物 若布コーンスープ オレンジ	牛乳 
おやつ	フルーツサンド 牛乳	ココアケーキ 牛乳	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	大学芋 牛乳	カルピスゼリー せんべい	
	13	14	15	16	17	18
午前おやつ/主食	牛乳・サブレ/たまごごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	肉豆腐 南瓜サラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	なすのミートグラタン ジャーマンポテト 凍豆腐の清汁 メロン	豚肉の野菜巻 若布サラダ 春雨スープ バナナ	天ぷら 大根なます なめこ汁 ミニトマト	凍豆腐の挽肉かけ ポパイサラダ 五目スープ パイナップル	ハムピカタ なす炒め 豆腐の味噌汁 オレンジ
おやつ	甘食 牛乳	豆銀糖 牛乳	たまごサンド 牛乳	ずんだプリン せんべい	バナナケーキ 牛乳	
	20	21 お誕生会	22	23 海の日	24 スポーツの日	25
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ/うな丼	ヨーグルト/ごはん			牛乳・せんべい/ごはん
副食	親子煮 いんげんと人参のきんぴら 若布の味噌汁 ミニトマト	南瓜そぼろ煮 きゅうりの酢味噌和え そうめん汁 すいか	鶏肉のソテー シーフードサラダ もやしの味噌汁 バナナ			挽肉そぼろ・炒りたまご 青菜のお浸し キャベツの味噌汁 オレンジ
おやつ	フルーツゼリー ビスケット	アイスクリーム	なべやき 牛乳			
	27	28	29	30 ワケワケ祭り	31	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・サブレ/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	
副食	生姜焼 粉吹き芋・人参グラッセ きのこスープ パイナップル	小魚と大豆のからめ煮 キャベツのごま和え さつまいもオレンジ煮 吉野汁・グレープフルーツ	ツナとチーズのたまご焼き 切干大根の和風サラダ キャベツの油揚げの味噌汁 オレンジ	夏野菜カレー たまごスープ バナナ 	春巻 キャベツといんげんのごま豆腐和え 玉葱と若布の味噌汁 ミニトマト	
おやつ	お好み焼き 牛乳	ぎょうざピザ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フライドポテト 牛乳	ジョア せんべい	

平均給与栄養量


- エネルギー 541kcal
- たんぱく質 19.2g
- 脂質 18.5g

大切な水分補給

子どもは大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。

- 水分補給に適した飲み物 → **水や麦茶**
- × 水分補給に適さない飲み物
↓
ジュース・緑茶や紅茶

△ ジュースは糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが入っているため、水分補給には適していません。



水分補給のタイミング！



水分補給の基本は、少量をこまめにとることです。一度に大量の水分をとると、胃に負担がかかります。起きたときや、遊ぶ前後と途中、お風呂に入る前後、寝る前などは、水分をとるようにしましょう。

夏野菜をたくさん食べて、食事からも水分補給をしましょう！



きゅうりやトマト、ピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。