

# 7月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土	
以上児 副食 おやつ	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>今月の1日予定平均 栄養摂取量</b>                      エネルギー : 399kcal                      たんぱく質 : 18.3g                      脂肪 : 18.4g                 </div>		<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <b>どれくらいかな...?</b>                      先日、3歳以上児さん57人の家庭から持参してきた                      ご飯の量を計測してみました。                      1番多い子で133g、1番少ない子で42g、平均83.5gでした。                      保育園の給与栄養目標量は家庭からご飯を100g持参する                      ものとして目標値を示しています。                 </div>			1 ・豚肉のみそ炒め ・コーンポテトサラダ ・きのこのスープ ・オレンジ	
以上児 副食 おやつ	3 ・なすのミートグラタン ・ポテトサラダ ・若布コーンスープ ・キウイフルーツ	4 ・親子煮 ・いんげんごま和え ・すまし汁 ・グレープフルーツ	5 ・鶏肉のソテー ・青菜の煮びたし ・ミネストローネ ・パイナップル	6 ・がんも含め煮 ・千草和え ・五目うどん ・オレンジ	7 ・野菜ロールカツ ・スパゲティサラダ ・セタスープ ・セタゼリー ・メロン	8 手作り弁当の日 ・牛乳 	
以上児 副食 おやつ	10 ・タンドリーチキン ・なす炒め ・白菜のみそ汁 ・バナナ	11 ・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・卵スープ ・ミニトマト	12 ・肉じゃが ・ごまもやし ・大根汁 ・オレンジ	13 ・魚チリソース ・切干和風サラダ ・若布のみそ汁 ・キウイフルーツ	14 ・炒り豆腐 ・青菜ごま和え ・さつま汁 ・グレープフルーツ	15 ・ハムピカタ ・野菜ソテー ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	
以上児 副食 おやつ	17 <b>海の日</b> ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・パイナップル	18 ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・パイナップル	19 ・枝豆入り卵焼き ・ひじき炒り煮 ・じゃが芋のみそ汁 ・オレンジ	20 お誕生会 ・うな井 ・若布酢みそ和え ・カブ漬け物 ・そうめん汁 ・すいか	21 ・ピーマンギョーザ ・拌三糸 ・キャバツのみそ汁 ・グレープフルーツ	22 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・なすのみそ汁 ・バナナ	
以上児 副食 おやつ	24 ・マーボー豆腐 ・コーンサラダ ・にらたま汁 ・キウイフルーツ	25 ・豚肉の野菜巻 ・オーロラサラダ ・もやしのみそ汁 ・ミニトマト	26 ・ハムカツ ・大根サラダ ・キャバツのスープ ・パイナップル	27 ・ツナとチーズの 卵焼き ・ジャーマンポテト ・吉野汁 ・グレープフルーツ	28 夕涼み会 ・鮭のムニエル ・ソーメン風サラダ ・凍豆腐の清汁 ・キウイフルーツ	29 ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ	
以上児 副食 おやつ	31 ・中華風冷奴 ・にらと挽肉の卵とじ ・かぶのみそ汁 ・オレンジ	<div style="text-align: center;"> <b>水分補給をしよう</b>  <h2>熱中症に注意！</h2>  <h3>水分補給はこまめに</h3>  <div style="background-color: #4CAF50; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">親子で一緒に育児世代の新習慣「ゴクトレ」</div> </div>					
以上児 副食 おやつ	・さつま芋入りおもち ・牛乳						

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。家族みんなで飲めるお茶を！