

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	<div style="background-color: #333; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> 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 : 17.7g </div>		<div style="border: 2px dashed blue; padding: 5px;"> <h3 style="text-align: center;">どれくらいかな...?</h3> <p>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。</p> </div>			1 ごはん ・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	
おやつ							
未満児 主 食 副 食	3 ごはん ・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 ごはん ・親子煮 ・いんげんごま和え ・すまし汁 ・グレープフルーツ	5 ごはん ・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 ごまごはん ・がんも含め煮 ・千草和え ・五目うどん ・オレンジ	7 ごはん ・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 	
おやつ	・ココアゼリー ・せんべい	・米粉パイナップルケーキ ・牛乳	・ずんだ団子 ・牛乳	・アメリカンドック ・牛乳	・★ジャムサンド ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	10 ごはん ・タンダリーチキン ・なす炒め ・白菜のみそ汁 ・バナナ	11 ごはん ・ハンバーグ ・シーザーサラダ ・卵スープ ・ミニトマト	12 ごはん ・肉じゃが ・ごまもやし ・大根汁 ・オレンジ	13 ごはん ・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 ごはん ・炒り豆腐 ・青菜ごま和え ・さつま汁 ・グレープフルーツ	15 ごはん ・ハムピカタ ・野菜ソテー ・豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	
おやつ	・ごまプリン ・せんべい	・ヨーグルトパフェ ・せんべい	・じゃこトースト ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	17 海の日 ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・パイナップル	18 ごはん ・肉豆腐 ・さつま芋サラダ ・かきたま汁 ・パイナップル	19 ごはん ・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 ごはん ・ピーマンギョーザ ・拌三糸 ・キャベツのみそ汁 ・グレープフルーツ	22 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・なすのみそ汁 ・バナナ	
おやつ		・スイートポテト ・牛乳	・甘食 ・牛乳	・アイスクリーム	・ハムサンド ・牛乳		
未満児 主 食 副 食	24 ごはん ・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 卵ごはん ・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 ごはん ・ハムカツ ・大根サラダ ・キャベツのスープ ・パイナップル	27 ごはん ・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 ごはん ・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 ごはん ・変り納豆 ・南瓜含め煮 ・青菜のみそ汁 ・バナナ	
おやつ	・カルピスゼリー ・せんべい	・南瓜ドーナツ ・牛乳	・ピーナツサンド ・牛乳	・豆腐ごま団子 ・牛乳	・ジョア ・せんべい		



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、消化不良などを引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。家族みんなで飲めるお茶を！

