

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 ・ ひじき卵 ・ オーロラサラダ ・ さつまい ・ キウイフルーツ	2 たかたのゆめの日 ・ ごはん ・ 筑前煮 ・ きゅうりもみ ・ 凍豆腐のみそ汁 ・ パイナップル	3 ごはん ・ 鮭のムニエル ・ ソーメンサラダ ・ もやしのみそ汁 ・ グレープフルーツ	4 ごはん ・ 豆腐だんご ケチャップ煮 ・ ブロッコリーサラダ ・ じゃが芋のみそ汁 ・ オレンジ	5 ごはん ・ 野菜ロールカツ ・ スパゲティサラダ ・ セタスープ ・ メロン ・ セタゼリー	6 ごはん ・ 挽肉そぼろ ・ 炒り卵 ・ 青菜のお浸し ・ きゃべつのみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ 二色だんご ・ 牛乳	・ オートミールクッキー ・ 牛乳	・ さつまい素揚げ ・ 牛乳	・ フルーツヨーグルト ・ せんべい	・ ★ジャムサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	8 ごはん ・ 南瓜オムレツ ・ キャバツの ごま豆腐和え ・ 玉葱のみそ汁 ・ バナナ	9 ごはん ・ ピーマン肉詰め ・ ツナサラダ ・ カレー汁 ・ オレンジ	10 ごはん ・ 鶏肉のソテー ・ ほうれん草と コーンのサラダ ・ 茄子のみそ汁 ・ グレープフルーツ	11 ごはん ・ 酢豚 ・ ごまもやし ・ はんぺんスープ ・ キウイフルーツ	12 ごはん ・ 魚の菜種焼き ・ きんぴらごぼう ・ 肉団子スープ ・ ミントマト	13 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ フルーツカスタード ・ 麦茶	・ キャロットケーキ ・ 牛乳	・ きな粉揚げパン ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ せんべい	・ しょうゆ団子 ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	15 	16 ごはん ・ ハワイアンポーク ・ 千草和え ・ コーンポターージュ ・ グレープフルーツ	17 ごはん ・ 巣ごもり卵 ・ 冷しゃぶ ・ 白菜のみそ汁 ・ バナナ	18 ごはん ・ 中華風冷や奴 ・ コーンとポテトの サラダ ・ すまし汁 ・ ミントマト	19 ごはん ・ マーボードーフ ・ 春雨酢の物 ・ キャバツのスープ ・ パイナップル	20 ごはん ・ とりごま煮 ・ 青菜のソテー ・ 卵スープ ・ オレンジ
おやつ		・ ブルーベリーケーキ ・ 牛乳	・ 石垣もち ・ 牛乳	・ ホットドック ・ 牛乳	・ ヨーグルトゼリー ・ せんべい	
未満児 主 食 副 食	22 ごはん ・ 魚の醤油マヨネーズ ・ 青菜の煮浸し ・ なめこ汁 ・ パイナップル	23 お誕生会 ・ うな井 ・ 若布の酢味噌和え ・ さつまい甘煮 ・ そうめん汁 ・ メロン	24 ごはん ・ タンドリーチキン ・ ごぼうサラダ ・ 五目ラーメン ・ オレンジ	25 ごはん ・ 枝豆入り卵焼き ・ わかめサラダ ・ 小松菜のみそ汁 ・ グレープフルーツ	26 ごはん ・ 茄子の ミートグラタン ・ ジャーマンポテト ・ かきたま汁 ・ メロン	27 ごはん ・ 豚肉のみそ炒め ・ コーンサラダ ・ わかめスープ ・ ミントマト
おやつ	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ アイスcream	・ なべ焼き ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ ハムサンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	29 ごはん ・ 豆腐とひじきのつくね ・ 切干和風サラダ ・ しめたま汁 ・ キウイフルーツ	30 ごはん ・ ハムカツ ・ ダイコンサラダ ・ きのことスープ ・ ミントマト	31 ごはん ・ 変り納豆 ・ なす炒め ・ かぶのみそ汁 ・ パイナップル	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の1日平均栄養給与量</p> <p>エネルギー:509kal</p> <p>たんぱく質:19.5g</p> <p>脂肪:18.2g</p> </div>		
おやつ	・ ドーナツ ・ 牛乳	・ 豆乳ババロア ・ せんべい	・ バナナケーキ ・ 牛乳			



おやつの役割

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは、子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。おやつには、1日の食事では不足なエネルギーを補う役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



食育

- ◎ 6月は、どうしてむし歯になるのかな？むし歯になったらどうすればいいの？むし歯にならないようにするにはどうしたらいいの？などの動画を2歳～プロジェクターを活用しながら学習しました。自分ではまだうまく歯みがきができないので、お家の方の仕上げ磨きもよろしくお祈りします！
- ◎ 7月は水分補給・熱中症についてを予定しています。



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
- ・ 帽子をかぶる
- ・ エアコンを使用する



- ・ 3食、きちんと食べて食事から水分と栄養素を摂る
- ・ 水分をこまめに摂る
- ・ 睡眠をしっかり取る（午後の昼寝は効果的）
- ・ 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する



