

平成29年度



7月

給食予定献立表

広田保育園
3歳以上児



私たちの体は約60～70%の水分でできています。水分は体の健康を維持するために必要不可欠な存在なのです。汗をたくさんかくこの季節、特に子どもたちは遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。ご家庭でもこまめに水分補給を心がけて水分不足や熱中症を予防しましょう。のどの渇きはすでに脱水が始まっている証拠なので、のどの渇きを感じる前に飲みましょう。飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されているためカフェインを含まず、子どもの水分補給に適しているといわれています。



1日(土)

副食	【保育参観日】 変わり納豆 青菜としめじのお浸し 牛乳・グレープフルーツ
おやつ	

3日(月)

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

8日(土)

副食	魚の照り焼き ピーナツ和え 五目スープ パイナップル	春巻き 胡瓜もみ もやしの味噌汁 ミニトマト	炒り鶏 ブロッコリーサラダ じゃが芋と豆腐の味噌汁 キウイフルーツ	枝豆入り卵焼き コーンとポテトのサラダ 花麩のすまし汁 オレンジ	【七夕】中華風冷奴 ポテトサラダ 七夕スープ 七夕ゼリー・メロン	【手作り弁当の日】
おやつ	フライドポテト・牛乳	ミルクゼリー・せんべい	ナッツクッキー・牛乳	焼きそばパン・牛乳	☆クッキー・牛乳	

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

15日(土)

副食	魚のホイル焼き じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ ミニトマト	厚焼き卵・煮豆 いかと若布の酢味噌和え お芋のだんご汁 パイナップル	茄子のミートグラタン キャベツのごま和え もやしと若布の味噌汁 メロン	豆腐とひじきのつくね かにの酢の物 茄子の味噌汁 ミニトマト	カレー マカロニサラダ 牛乳 グレープフルーツ
おやつ	南瓜ドーナツ・牛乳	レアチーズ・ビスケット	餃子ピザ・牛乳	白玉だんご黒蜜かけ・牛乳	二色サンド・牛乳	

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

22日(土)

副食	海の日 	鮭のムニエル そうめんサラダ つくね汁 パイナップル	南瓜コロケ ごま酢キャベツ 春雨スープ ミニトマト	【お誕生会】うな井 アスパラサラダ かぶ漬け・そうめん汁 すいか	ピーマンの肉詰め煮 もやしのナムル 卵スープ グレープフルーツ	麻婆豆腐 拌三糸 牛乳 オレンジ
おやつ		バナナケーキ・牛乳	ジョア・せんべい	アイスクリーム	カルピスゼリー・せんべい	

24日(月)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

29日(土)

副食	ベーコンエッグ もやしとピーマンの中華和え 大根汁 パイナップル	小魚佃煮・大豆サラダ コロコロポテト あさりと南瓜のシチュー グレープフルーツ	高野豆腐の卵とじ 深山和え かぶの味噌汁 メロン	生姜焼き・マッシュポテト 人参グラッセ 五目味噌汁 キウイフルーツ	赤魚の野菜あんかけ さつまいも甘煮 高野豆腐のすまし汁 ミニトマト	【夕涼み会】 ハムピカタ ニラと挽肉の卵とじ 牛乳・オレンジ
おやつ	しょうゆだんご・牛乳	ヨーグルトパンケーキ・牛乳	ごまプリン・せんべい	きな粉揚げパン・牛乳	ハムサンド・牛乳	

31日(月)

副食	鶏肉のマリネ 三色サラダ カレー汁 メロン
おやつ	甘食・牛乳

おいしい夏野菜をたくさん食べよう!

夏野菜には暑い夏を乗り越えるための栄養素がたくさん含まれています。今が旬の夏野菜を食べて元気に夏を乗り越えましょう!
【きゅうり】利尿作用・余分な熱や塩分を取る・喉を潤す
【ピーマン】血をサラサラにする
【トマト】余分な熱を取る・血の巡りを良くする・化膿や腫れを治める
【すいか】体を冷やす・喉を潤す・利尿作用・むくみを取る
【とうもろこし】胃腸の調子を整える



今月の予定平均栄養量

エネルギー：425kcal

たんぱく質：18.1g

脂 肪：19.1g

