

7がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしょく	おやつ
1 29	月	揚げせんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のゴマ焼き いり豆腐 なめことねぎの味噌汁 すいか	レアチーズケーキ 麦茶
2 16 30	火	甘辛せんべい 牛乳	ホットドック パリパリサラダ コーンポタージュ オレンジ	チャーハン 麦茶
3 31	水	チーズ 麦茶	冷やし中華 菊花しゅうまい 豆腐スープ バナナ	メープルパン 牛乳
17	水	チーズ 麦茶	冷やしうどん かぼちゃの天ぷら 海老の天ぷら 水菜のスープ ストロベリーヨーグルト	ケーキ レモンティー
4 18	木	コーンフレーク 麦茶	ごぼうの炊き込みごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し かきたま汁 グレープフルーツ	パンブキドーナツ 牛乳
5 19	金	揚げせんべい 豆乳	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ 茄子の味噌汁 メロン	フルーツあんみつ 牛乳
6 20	土	ビスケット 麦茶	ジャージャー麺 厚揚げの煮物 わかめスープ ヨーグルト	もちもちチーズパン 麦茶
8 22	月	甘辛せんべい 牛乳	マーボー丼 中華サラダ 卵スープ バナナ	ごまちゃんすこう 麦茶
9 23	火	ビスケット 麦茶	ロールパン 梶木鮨のフライ キャベツのごまドレサラダ コーンスープ ヨーグルト	おかかチーズにぎり 麦茶
10 24	水	揚げせんべい 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の納豆和え もやしの味噌汁 オレンジ	フルーツコーンフレーク 豆乳
11 25	木	チーズ 麦茶	夏野菜カレー BLTサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	アイスクリーム 麦茶
12 26	金	揚げせんべい 牛乳	ごはん ひじき入厚焼き卵 具沢山味噌汁 カラフル粉ふきいも バナナ	とうもろこし 麦茶
13 27	土	ビスケット 麦茶	きつねうどん 竹輪のカレー揚げ ヨーグルト	クッキー 牛乳

今月の平均栄養価

*エネルギー 543Kcal *たんぱく質 19.0g
*脂質 18.0g *塩分 1.8g未満

* 材料の仕入れ状況により献立が変更することもあります。

* 今月のお誕生日献立は17日です。お楽しみに・・・！

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

