

7がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ	栄養価
金	1 15	白せんべい 麦茶	ごはん 鮭の塩こうじ焼き チャブチェ 豆腐の味噌汁 オレンジ	マーブルケーキ(15日コーン揚げ) 豆乳	熱量530kcal 蛋白24g 脂質23g
土	2 16	ビスケット 麦茶	炒飯 焼き餃子 中華スープ ゼリー	ホットケーキ 豆乳	熱量480kcal 蛋白18.4g 脂質21.9g
月	4	ビスコ 麦茶	札幌味噌ラーメン チャイニーズハンバーグ デラウエア	ジャムサンド 豆乳	熱量580kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
火 金	5 29	甘辛せんべい 豆乳	天むす(29日夏野菜天井) 酢の物 豚汁 ゼリー	フルーツヨーグルト 麦茶	熱量560kcal 蛋白20.4g 脂質24.9g
水 火	6 19	ビスケット 麦茶	鶏そぼろ3色丼 のり和え ネギのすまし汁 メロン	わんぱくコーン蒸しパン 豆乳	熱量520kcal 蛋白14.4g 脂質17.9g
木 月	7 25	白せんべい 豆乳	七夕そうめん(21日冷やし中華) 鶏のザクザク焼き バナナ	海苔巻き 麦茶	熱量540kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
金 木	8 28	クラッカー りんごジュース	パン マーメレード焼き コールスローサラダ 春雨スープ ヨーグルト	海鮮塩焼きそば 麦茶	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
土	9 30	白せんべい 麦茶	ツナの和風 パスタ トマトのサラダ 野菜スープ ゼリー	チーズトースト 豆乳	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
月	11	ビスコ 豆乳	世界の料理 チャジャン・ミョン(韓国) やみつきレタスの無限サラダ もやしとわかめのスープ すいか	鮭おにぎり 麦茶	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
火	12	ビスケット 豆乳	チキンカレー フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	海苔塩チップ 麦茶	熱量410kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水 火	13 26	クラッカー 豆乳	マーボー丼 夏野菜サラダ 胡麻スープ オレンジ	とうもろこし 麦茶	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	14	白せんべい 豆乳	ごはん 豚しゃぶ 二種こぶき芋 メロン 豆腐すまし汁	チーズちぢみ 麦茶	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	20	甘辛せんべい 豆乳	お誕生日会 とうもろこしごはん すいか 世界の料理 ミートパイ(イギリス) カラフル冷奴サラダ かぼちゃスープ	シューアイス 麦茶	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	21	クラッカー 豆乳	冷やしたぬき・きつねうどん ささみ天ぷら(カレー)バナナ	菜ごはん 麦茶	熱量513kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	22	ビスコ 麦茶	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 枝豆サラダ 茄子の味噌汁 デラウエア	レモンシトロンケーキ 豆乳	熱量548kcal 蛋白18.4g 脂質17.9g
水	27	ビスケット 豆乳	ごはん 甘酢あん炒め 納豆和え メロン もやしのスープ	みかん寒天 麦茶	熱量540kcal 蛋白24.2g 脂質17.9g

今月の平均栄養価 エネルギー5870kcal たんぱく質19.8g 脂質18.8g 塩分1.9g

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

