7 月 の こ ん だ て R5. 6. 26太田東保育園

	1. 2才児						エネルギー(kcal)				
日曜	日	午前おやつ	主食	副食	お	ゃ	つ	0.1.2才	3.4.5才	行事予定	メモ
1 :	±	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、と	こんか	「りコーン	507	566		
3	月	ハーベスト、お茶	ごはん	ニラ豚混ぜごはん、チキンナゲット、きゃべつの昆布和え、スープ			、ヤクルト	431	465	避難訓練	
4	火	おかき、ジョア	ごはん	かれいのねぎ塩焼き、大根サラダ、ミニトマト、みそ汁	マスカッベ		ゼリー、	415	388		
5 2	水	ルヴァン、お茶	ごはん	ポークカレー、フレンチ サラダ、福 神 漬 け、スイカ	アメリカン	ノドッ	ク、牛乳	518	617		SE TOT OF IT
6 2	木	ビスコ、お茶	ごはん	茄 子 の 肉 味 噌 、マ カロ ニ サ ラダ 、ミニトマト、ス ー プ	ごまだれほ	白玉豆	団子、牛乳	505	563		暑い日が続くと食欲も落ち
7 3	金	チーズ、お茶	めん	冷し中 華 、ポ ー ク シュ ー マ イ 、昆 布 マヨブ ロッコリー	カルビハッピ	スパ	パン チ 、 タ ー ン	378	393	七夕	てきますね。そんな時、冷た
8 :	±	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	アイス、	べら	<u> </u>	550	627		い飲み物やアイスが食べた
10	月	アスパラガス、お茶	ふりかけ ごはん	ピーマンの 肉 詰 め、アメリカンサラダ、塩きゅうり、スープ	おやつ焼	きそ	ば、牛乳	586	678	身長体重測定	くなりますが、つい食べ過ぎ
11	火	とんがりコーン、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、浅漬け、みそ汁	インドサ	モサ	・、ジョア	440	470		てしまうと下痢や食欲減退を
12 7	水 -	サッポロポテト、お茶	ごはん	ポ ー クピ カタ、ひ じき の サ ラダ 、ミニトマト、ス ー プ	おかき		スイカ	444	477		引き起こす恐れがあります。
13 2	木	おかき、お茶	ごはん	鶏肉のからあげ、コンビネーションサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	フルーツ類	<u> </u>	えびせん	443	492		適度に食べて、うまく体の熱
14 5	金	ウエハース、お茶	めん	きのこうどん、ちくわのいそべ揚げ、きゅうりとじゃこの梅肉和え	袋 詰	め	菓子			こども盆踊り大会	をとってあげましょ う 。
15	±	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス	、え	びせん	461	536		夏は基礎代謝が落ちるので
18	火	プリッツ、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、五目ナムル、みそ汁	おふのう	ラス?	ク、牛乳	524	588	食育の日	糖分は食物繊維を多く含む
19 2	水	おかき、お茶	ごはん	鶏 肉 の 照 り 焼 き 、ポ テト サ ラ ダ 、ミニト マト 、ス ー プ	ク ッ ョーグノ	キ レト	ー ドリンク	488	535		果物やとうもろこしなどの旬
20 2	木	野菜かりんとう、お茶	わかめ ごはん	酢 豚 、エビ シュー マイ 、塩 きゅうり 、スー プ	アイス、と	こんか	バリコーン	529	640		の野菜、芋類から摂ると肥
21 3	金 :	ヨーグルト、レーズン	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、昆布マヨブロッコリー、みそ汁	たまごり	r — =	キ、牛乳	493	545		満予防になります。
22	±	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス	、プ	゚リッツ	483	532		
24	月	チーズ、お茶	ごはん	五 目 豆 腐 煮 、味 付 け 玉 子 、塩 きゅうり、ス ー プ	茹 で とう野 菜	, ,	ろこし、 1 ー ス	411	423	※年中児皮むき体験	
25	火	えびせん、お茶	ごはん	白 身 魚 の フライ、春 雨 サ ラダ、ミニトマト、み そ 汁	たこ焼	き	、牛乳	483	565		
26	水	ゼリー、こざかな	ごはん	夏 野 菜 カレ ー 、コ ー ン サ ラ ダ 、福 神 漬 け 、ス イカ				547	611		
27 2	木	ベジたべる、ジョア	ふりかけ ごはん	豆腐と野菜の和え物、ホタテ風フライ、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	スチーム: ぶ ど う	, ,	• / • •	521	543		湿度か高く、熱甲症になり や
28 3	金	おかき、お茶	ごはん	豚肉の生姜焼き、かぼちゃサラダ、塩きゅうり、野菜スープ	桃のヨーグ	ルトが	<u>ー</u> け、プリッツ	488	516		すい時期です。予防にこま
29	±	おかき、お茶	めん		アイス、				528		めに水を飲みましょう!
31	月	Caせんべい、お茶	ごはん	茄子のはさみ揚げ、スパゲティーサラダ、ミニトマト、スープ	アイス	,	お か <u>き</u>	581	645		