

7月のこんだて

R7. 6. 27

太田東保育園

日 曜日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ
	午前おやつ	主食			0.1.2才	3.4.5才		
1 火	おかき、お茶	ごはん	茄 子 の 肉 味 噌 、 マ カ ロ ニ サ ラ ダ 、 ス ー プ	フルーチェ、ベジたべる	439	474	身長体重測定	
2 水	クッキー、お茶	ごはん	栄 養 き ん ぴ ら 、 エ ビ シ ュ ー マ イ 、 塩 き ゆ う り 、 み そ 汁	チーズ蒸しパン、牛乳	495	576		
3 木	野菜かりんとう、お茶	ごはん	こぎつねごはん、ひじきのサラダ、おかかブロッコリー、スープ	おかき、バナナシェイク	416	454	3歳児保育参加	
4 金	チーズ、お茶	ごはん	ミートコロッケ、コールスローサラダ、ミニトマト、みそ汁	やわらかプリン、プリッツ	464	505		高い気温と湿度で体温調節が難しく、食欲も落ちてしまいがちではありませんか？
5 土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、ビスケット	512	586		
7 月	サッポロポテト、ジョア	めん	七夕そうめん、とうもろこしの天ぷら、ちくわのいそべ揚げ	カルピスパンチ	415	385	七夕	
8 火	おかき、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁	胚芽クッキー、牛乳	474	538		そんな時はつつい、冷たいジュースやアイスが食べたくなりますよね。しかし、おいしいからと食べ過ぎると下痢や食欲減退を引き起こす恐れがあるので適度に摂るよう心がけましょう。また、夏は基礎代謝が落ちるので、糖分は食物繊維を含むとうもろこしなどの野菜や果物、芋類から摂ると肥満予防になります。
9 水	とんがりコーン、お茶	ごはん	チキンピカタ、フレンチサラダ、おかかブロッコリー、みそ汁	チーズパイ、りんごジュース	409	437		
10 木	アスパラガス、ヤクルト	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、きゃべつともやしのナムル、スープ	フルーツ寒天、野菜スティック	412	377	避難訓練	
11 金	Caせんべい、お茶	めん	ラーメン		197	166	盆踊り大会	これから熱中症になりやすい時期です。朝食はもちろん食事はしっかりと食べ、こまめに水分補給しましょう。
12 土	おかき、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	アイス、ベジたべる	547	623		
14 月	ビスコ、お茶	ごはん	鶏 肉 の か ら 揚 げ 、 コ ン ビ ネ ー シ ョ ン サ ラ ダ 、 み そ 汁	お か き 、 ジ ョ ア	506	526		
15 火	ウエハース、お茶	ごはん	さばのバジルソース、大根サラダ、いんげんの胡麻和え、スープ	きな粉白玉、牛乳	482	563		
16 水	ルヴァン、お茶	ごはん	夏 野 菜 カ レ ー 、 コ ー ン サ ラ ダ 、 福 神 漬 け 、 ス イ カ	アメリカンドック、牛乳	566	667		
17 木	チーズ、お茶	ごはん	マーボー豆腐、ホタテ風フライ、塩きゅうり、スープ	バナナ、ヨーグルト	399	447		
18 金	おかき、お茶	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	ラ ス ク 、 牛 乳	470	515	食育の日	これから熱中症になりやすい時期です。朝食はもちろん食事はしっかりと食べ、こまめに水分補給しましょう。
19 土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、とんがりコーン	507	566		
22 火	プリッツ、ジョア	わかめごはん	白 身 魚 の フ ラ イ 、 五 目 ナ ム ル 、 ミ ニ ト マ ト 、 み そ 汁	茹でとうもろこし、麦茶	416	394	※年中児皮むき	
23 水	ベジたべる、お茶	めん	ごまだれ冷やし中華、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	コーンフ레이크、牛乳	414	481		これから熱中症になりやすい時期です。朝食はもちろん食事はしっかりと食べ、こまめに水分補給しましょう。
24 木	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	手作りヨーグルト、ルヴァン	481	509		
25 金	えびせん、お茶	ごはん	ひじきごはん、肉団子の甘辛煮、きゅうりとしらすの梅肉和え、みそ汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	477	562		
26 土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、サッポロポテト	464	526		これから熱中症になりやすい時期です。朝食はもちろん食事はしっかりと食べ、こまめに水分補給しましょう。
28 月	ビスケット、お茶	ごはん	茄 子 の 甘 酢 あ ん 、 ス パ ゲ テ ィ サ ラ ダ 、 ミ ニ ト マ ト 、 ス ー プ	ス イ カ 、 お か き	490	509		
29 火	ヨーグルト、レーズン	ふりかけごはん	豆腐と野菜の和え物、シューマイ、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	じゃが芋もち、牛乳	430	496		
30 水	おかき、お茶	ごはん	エビフライ、タルタルソース、干切りきゃべつ、五目みそ汁	アイス、とんがりコーン	531	569	お誕生会	に水分補給しましょう。

31	木	ハーベスト、お茶	ごはん	ピーマンの肉詰め、マカロニツナサラダ、スープ	ジャムサンド、牛乳	544	637	
----	---	----------	-----	------------------------	-----------	-----	-----	--