



# 7月のこんだて

R3. 6. 25

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 木	ベジタべる、お茶	ごはん	ポークピカタ、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	ゼリー、えびせん、枝豆	502	549		 <p>連日の暑さと湿気に食欲も落ちてしまいがち、そんな時は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、食べ過ぎると栄養の偏り、下痢 食欲減退を引き起こす恐れがあります。冷たいものは適度に、夏は基礎代謝が落ちるので、糖分は食物繊維を含む果物やとうもろこしなどの野菜、芋類などから摂ると肥満予防にもなりますよ。</p>  <p>熱中症を起こしやすくなる時期 なかなか気づきにくいので、予防の為に水分をこまめに摂るようにしましょう。</p>
2 金	おかき、お茶	ふりかけ ごはん	酢豚、ウィンナーソーテー、塩きゅうり、スープ	バナナホットケーキ、牛乳	530	640	避難訓練	
3 土	とんがりコーン、お茶	めん	焼きそば、牛乳、果物	アイス、おかき	415	477		
5 月	caせんべい、お茶	〃	冷やし中華、ポークシューマイ、昆布マヨブロッコリー	カルピスパンチ、ハッピーターン	373	415	七夕かざり	
6 火	ビスコ、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、切り干し大根の煮付け、塩きゅうり、みそ汁	じゃが芋もち、ヤクルト	412	415		
7 水	おかき、お茶	〃	チキンカレー、グリーンサラダ、福神漬け、スイカ	豆腐ドーナツ、牛乳	553	636		
8 木	ヨーグルト、レーズン	〃	豚肉の八幡巻き、アメリカンサラダ、ミニトマト、みそ汁	アイス、おかき	647	743		
9 金	プリッツ、ジョア	〃	茄子の肉味噌、マカロニサラダ、おかかブロッコリー、スープ	ビスケット、トマトジュース、こごかな	510	494		
10 土	アスパラガス、お茶	めん	スパゲティー、牛乳、果物	アイス、おかき	541	616		
12 月	野菜かりんとう、お茶	ごはん	鶏肉のから揚げ、コンビネーションサラダ、スープ	おやつ焼きそば、牛乳	485	563	身長体重測定	
13 火	ルヴァン、ヤクルト	〃	白身魚のマヨネーズ焼き、ひじきの炒め煮、塩きゅうり、みそ汁	フルーツ寒天、とんがりコーン	431	414	食育の日	
14 水	ハーベスト、お茶	〃	かぼちゃのそぼろあんかけ、五目ナムル、みそ汁、スイカ	じゃがバター、野菜ジュース	472	514		
15 木	プリン、こごかな	ふりかけ ごはん	豆腐と野菜の和え物、チキンナゲット、ごまマヨブロッコリー、中華風コーンスープ	おかき、ヨーグルトドリンク	478	505		
16 金	おかき、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、きゃべつの昆布和え、みそ汁	ブラジルパン、牛乳	495	537		
17 土	ベジタべる、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、おかき	466	526		
19 月	おかき、ジョア	ごはん	鶏そぼろごはん、ホタテ風フライ、ポテトサラダ、みそ汁	茹でとうもろこし、りんごジュース	522	548	※年中児 とうもろこしの皮むき体	
20 火	ウエハース、お茶	〃	さばの味噌煮、大根サラダ、ミニトマト、かき玉汁	黒ゴマカップケーキ、牛乳	507	609		
21 水	えびせん、お茶	〃	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、スイカ	オートミールクッキー、牛乳	618	720	子ども盆おどり大会	
24 土	ルヴァン、お茶	めん	冷やし中華、牛乳、果物	アイス、おかき	454	528		
26 月	アスパラガス、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、まめなサラダ、ミニトマト、スープ	インドサモサ、ジョア	472	497		
27 火	チーズ、お茶	〃	エビフライ、タルタルソース、フレンチサラダ、みそ汁	甘辛団子、牛乳	504	558		
28 水	クッキー、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ、スイカ	スチームチーズケーキ、牛乳	495	601		
29 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	フルーツヨーグルト、プリッツ	501	522		
30 金	とんがりコーン、ジョア	〃	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、おかき	595	625		
31 土	えびせん、お茶	めん	うどん、牛乳、果物	アイス、おかき	516	579		