



7月のこんだて

R4. 6. 24 太田東保育園

日	1. 2才児		副 食	お や つ	エネルギー(kcal)		行事予定	メモ	
	曜日	午前おやつ			主食	0.1.2才			3.4.5才
1	金	サッポロポテト、お茶	ごはん	チキンピカタ、グリーンサラダ、ミニトマト、みそ汁	インド サモサ、オレンジジュース	451	472	避難訓練	 <p>連日の蒸し暑さに食欲を落としてしまいがち、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、おいしいからと食べ過ぎると栄養の偏りや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摂るようにしましょう。夏は基礎代謝が落ちるので、糖分は食物繊維を多く含む果物やとうもろこし等の野菜、芋類から摂ると肥満予防になりますよ。</p>  <p>湿度が高く、熱中症になりやすい時期です。予防にはこまめに水を摂るといいそうです。</p>
2	土	おかき、お茶	めん	スパゲティー、スープ、牛乳、果物	アイス、ベジタベ	550	627		
4	月	野菜かりんとう、お茶	めん	ごまだれ冷やし中華、えびシューマイ、ブロッコリーサラダ	カルピスパンチ	340	403	七夕飾り	
5	火	ハーベスト、お茶	ふりかけごはん	さばの塩焼き、大根サラダ、いんげんの胡麻和え、みそ汁	おかき、ヨーグルトドリンク	404	441		
6	水	おかき、お茶	ごはん	五目豆腐煮、じゃが芋のカレー揚げ、塩きゅうり、スープ	牛乳寒天、たべっこ動物	470	512		
7	木	クッキー、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	きな粉白玉、牛乳	495	554		
8	金	とんがりコーン、ジョア	ごはん	鶏肉の照り焼き、ひじきのサラダ、おかかブロッコリー、スープ	ラスク、牛乳	522	538		
9	土	おかき、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、プリッツ	527	574		
11	月	チーズ、お茶	ごはん	鶏そぼろごはん、ホタテ風フライ、きゅうりとわかめの酢の物、みそ汁	じゃが芋もち、ヤクルト	428	466	身長体重測定	
12	火	おかき、お茶	ごはん	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、スイカ	コーンフレーク、牛乳	545	605	こども盆踊り大会(年中)	
13	水	ベジタベ、お茶	ごはん	鮭の塩焼き、五目ナムル、ミニトマト、みそ汁	ピザトースト、牛乳	499	566	こども盆踊り大会(年少)	
14	木	ルヴァン、お茶	めん	ラーメン、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	アイス、えびせん	441	547		
15	金	プリン、こざかな	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、春雨サラダ、スープ	アスパラガス、ジョア	545	546	こども盆踊り大会(年長)	
16	土	おかき、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、とんがりコーン	482	548		
19	火	ビスコ、お茶	ごはん	酢豚、ポークシューマイ、塩きゅうり、スープ	おかき、スイカ	430	449		
20	水	ヨーグルト、レーズン	ごはん	鶏肉のから揚げ、コンビネーションサラダ、みそ汁	じゃがバター、ぶどうジュース	446	479		
21	木	プリッツ、ヤクルト	ごはん	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	茹でとうもろこし、麦茶	430	385	※年中児皮むき	
22	金	おかき、お茶	ふりかけごはん	豆腐と野菜の和え物、チキンナゲット、昆布マヨブロッコリー、中華風コーンスープ	たこ焼き、牛乳	451	549		
23	土	おかき、お茶	めん	ラーメン、牛乳、果物	アイス、ルヴァン	450	506		
25	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	プリン、ベジタベ	550	585		
26	火	えびせん、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	黒ゴマカップケーキ、牛乳	513	589		
27	水	アスパラガス、お茶	ごはん	エビフライ、コールスローサラダ、ミニトマト、みそ汁	アイス、とんがりコーン	500	531		
28	木	チーズ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、ごまマヨブロッコリー、みそ汁	青のりチーズクッキー、りんごジュース	496	528		
29	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	フルーツヨーグルト、プリッツ	499	529		
30	土	おかき、お茶	めん	冷やし中華、牛乳、果物	アイス、サッポロポテト	468	530		