
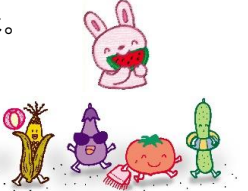


7月のこんだて

R6. 6. 25

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	月	プリッツ、お茶	めん	七夕そうめん、ポークシューマイ、ブロッコリーサラダ	カルピスパンチ	374	379	七夕飾り、 身長体重測定	 <p>湿度が上がり、蒸し暑さに食欲も落ちてしまいがちに。そんな時は、つついアイスや冷たいジュースを食べたくなってしまうますが、おいしいからと食べ過ぎてはいいませんか？食べ過ぎは栄養の偏りや、下痢、食欲減退を引き起こす恐れがあるので適度に摂るように心がけましょう。また、夏は基礎代謝が落ちるので、糖分は食物繊維を多く含む果物やとうもろこしなどの野菜、芋類から摂ると肥満予防になりますよ。</p>  <p>熱中症になりやすい時期です。食事をしっかり取り、こまめに水分を補給しましょう。</p>
2	火	Caせんべい、お茶	ごはん	はんぺんのチーズサンドフライ、コンビネーションサラダ、スープ	じゃが芋もち、ぶどうジュース	421	448		
3	水	ゼリー、おかき	ごはん	鶏そぼろごはん、ホタテ風フライ、きゅうりわかめの酢の物、みそ汁	マドレーヌ、牛乳	517	543	3歳児保育参加	
4	木	野菜かりんとう、お茶	ごはん	豚肉の八幡巻き、きゃべつともやしのナムル、ミニトマト、みそ汁	おかき、ヨーグルトドリンク	435	479		
5	金	おかき、お茶	ごはん	キーマカレー、フレンチサラダ、スイカ	青のりとチーズのクッキー、牛乳	536	616		
6	土	えびせん、お茶	めん	焼きそば、スープ、牛乳、果物	アイス、おかき	489	558		
8	月	チーズ、お茶	ごはん	茄子の肉味噌、マカロニサラダ、スープ	アイス、ベジタべる	521	592		
9	火	ビスケット、お茶	ごはん	鮭の塩麹付け、大根サラダ、いんげんの胡麻和え、みそ汁	おやつ焼きそば、牛乳	433	459		
10	水	おかき、お茶	ごはん	鶏肉の照り焼き、ひじきのサラダ、ミニトマト、みそ汁	フルーチェ、とんがりコーン	443	478	避難訓練	
11	木	ベジタべる、お茶	ごはん	五目豆腐煮、じゃが芋のカレー揚げ、ごまマヨブロッコリー、スープ	コーンマヨパン、牛乳	595	687		
12	金	クッキー、お茶	めん	たぬきうどん		256	222	盆おどり大会	
13	土	プリッツ、お茶	めん	冷し中華、牛乳、果物	アイス、おかき	476	528		
16	火	ハーベスト、お茶	ゆかりごはん	鱈の味噌バター焼き、五目ナムル、ミニトマト、みそ汁	インドサモサ、牛乳	394	450		
17	水	おかき、ジョア	ふりかけごはん	酢豚、エビシューマイ、塩きゅうり、スープ	クッキー、トマトジュース	502	508		
18	木	サッポロポテト、お茶	ごはん	かぼちゃのそぼろあんかけ、春雨サラダ、スープ	牛乳寒天、ハッピーターン	488	531	食育の日	
19	金	ビスコ、お茶	ごはん	肉じゃが、野菜入り納豆、おかかブロッコリー、みそ汁	おかき、カルピス	442	462		
20	土	とんがりコーン、お茶	めん	スパゲティ、スープ、牛乳、果物	アイス、おかき	534	634		
22	月	おかき、お茶	ごはん	チキンピカタ、コールスローサラダ、ミニトマト、スープ	マカロニアベかわ、牛乳	420	471		
23	火	チーズ、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	バナナホットケーキ、牛乳	477	581		
24	水	ウエハース、お茶	ごはん	夏野菜カレー、コーンサラダ、福神漬け、スイカ	おかき、カルピス	539	595		
25	木	ビスケット、お茶	ごはん	さばの塩焼き、ひじきの炒め煮、きゅうりと沢庵の胡麻和え、みそ汁	アイス、えびせん	545	593		
26	金	ヨーグルト、レーズン	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	ブラジルパン、牛乳	532	591		
27	土	ベジタべる、お茶	めん	たぬきうどん、牛乳、果物	アイス、おかき	519	579		
29	月	ルヴァン、お茶	ごはん	エビフライ、千切りキャベツ、ミニトマト、五目みそ汁	茹でとうもろこし、麦茶	334	338	※年中児皮むき	
30	火	クッキー、お茶	めん	冷やし中華、ぎょうざ、ブロッコリーサラダ	かぼちゃ蒸しパン、牛乳	417	499	お誕生会	
31	水	おかき、お茶	ごはん	茄子の甘酢あん、スパゲティサラダ、スープ	フルーツヨーグルト	438	471		

