7がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	430Kcal／14.7g／10.8g	446Kcal／18.0g／12.3g	446Kcal／9.2g／13.0g	247Kcal／10.0g／13.3g	457Kcal／15.7g／13.7g	440Kcal／20.4g／14.6g
以:熱/蛋/脂	356Kcal／15.9g／13.1g	366Kcal／19.1g／13.8g	358Kcal／20.2g／14.1g	247Kcal／10.0g／13.3g	480Kcal／16.0g／11.7g	360Kcal／22.9g／15.5g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	手作り弁当日 おかず入りのお弁当を お願いします	七夕誕生祝会 笹を持ってきてください おしばりをぬらしてきてください	むぎごはん
昼食	笹竹取り(すみれ) 1 ひきにくととうふのコーンむし ポパイエッグ トマト キャベツのみそしる バナナ むぎちゃ	2 ささみのはるまき きのこサラダ トマト わかめスープ メロン むぎちゃ	食育絵本読み聞かせ(すみれ) 3 ぶたにくとだいずのトマトシチュー さくらんぼ むぎちゃ	食育絵本読み聞かせ(ひよこ) 4 メロン チーズとレーズンのまきあげ	5 ほしぞらひやしちゅうか エビとチンゲンサイのスープ ヨーグルト むぎちゃ	ささみのみそづけやき キャベツとちくわいため 6 わかめじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	さつまいものおやき 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	おこのみやき ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこせんべい 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう(未100 以200)	たなばたフルーツポンチ ほしっこ	ミレービスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	445Kcal／17.1g／10.2g	434Kcal／15.2g／11.9g	427Kcal／14.5g／12.8g	446Kcal／19.0g／12.1g	459Kcal／17.0g／16.7g	435Kcal／19.9g／12.8g
以:熱/蛋/脂	364Kcal／18.5g／11.8g	347Kcal／16.3g／13.7g	372Kcal／17.6g／19.9g	360Kcal／20.1g／12.1g	374Kcal／17.6g／18.7g	350Kcal／21.8g／14.0g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	身体測定 チキンのマーマレードに だいこんサラダ 8 こおりどうふのみそしる メロン むぎちゃ	詩吟おけいこ(さくら・すみれ) ぶたにくとだいずのかきあげ ほうれんそうの まぐろフレークあえ なすじる バナナ 9 むぎちゃ	3B体操(たんぽぽ) さんまのトマトソースやき ピーンズサラダ 10 そうめんスープ さくらんぼ むぎちゃ	クッキング(さくら) チンジャオチキン かぼちゃのいとこに 11 もやしのみそしる メロン むぎちゃ	運動遊び(さくら) さくらえびいりたまごやき すきこんぶのにもの 12 まんぷくスープ すいか むぎちゃ	13 ぶたにくのしおこうじいため ひじきいため ミニトマト たまねぎのみそしる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	おむすびピザ 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	ポテトパンケーキ ぎゅうにゅう(100)	げんまいせんべい 未:ヨーグルト 以:ぎゅうにゅう	ハムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)	ブルーベリーマフィン ぎゅうにゅう(未100 以200)	なんぷせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂		438Kcal／15.6g／9.6g	442Kcal／19.7g／12.1g	447Kcal／13.4g／15.8g	445Kcal／16.3g／11.7g	
以:熱/蛋/脂		366Kcal／15.9g／9.9g	367Kcal／21.1g／15.6g	356Kcal／13.6g／18.7g	377Kcal／18.1g／15.1g	
未満児午前おやつ		ぎゅうにゅう(100)	バナナ	おこさませんべい むぎちゃ	メロン	
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
昼食	海の日 15	移動図書館 カレーふうみはちもくまめ みそきゅうり ミニトマト じゃがいものみそしる バナナ 16 むぎちゃ	岩小交流会 まぐろのかわりタルタルソース キャベツのゆかりあえ なっとう さつまじる プラム 17 むぎちゃ	避難訓練 なすカレー さんしょくなます 18 トマトのふわふわたまごスープ メロン むぎちゃ	布団・中ズック持ち帰り 食育体操(ちゅうりっぷ) 19 にくだんごのあまずあん ブロッコリー・トマト チーズ まめまめじる ぶどう むぎちゃ	午前保育12時降園 おやつ給食 パン バナナ ミニぎゅうにゅう 20 夏まつり16時50分集合
午後おやつ		ふかしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	レモンクッキー ぎゅうにゅう(100)	ざっこくおにぎらず ぎゅうにゅう(100)	
未:熱/蛋/脂	442Kcal／15.8g／17.5g	449Kcal／16.5g／13.0g	441Kcal／22.9g／11.3g	444Kcal／21.9g／9.1g	431Kcal／19.7g／17.1g	446Kcal／20.0g／15.8g
以:熱/蛋/脂	356Kcal／15.6g／14.5g	362Kcal／16.8g／14.8g	372Kcal／24.3g／15.4g	350Kcal／21.8g／13.0g	371Kcal／20.9g／19.0g	364Kcal／19.0g／15.8g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	メロン	おこさませんべい むぎちゃ	ジョア	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん
昼食	22 オクラのちくわてんぷら やさいのみそマヨあえ トマト ねぎとあぶらあげのみそしる バナナ むぎちゃ	クッキング(すみれ) こうやどうふのいりに かぼちゃキントン ミニトマト つるむらさきのみそしる すいか 23 むぎちゃ	栄養指導(ちゅうりっぷ) あじのすみそやき やさいいため トマト しじみじる メロン 24 むぎちゃ	詩吟おけいこ(さくら・すみれ) とりにくのサッパリに なっとうサラダ トマト だいこんじる バナナ 25 むぎちゃ	26 たらこいりたまごやき カリカリちゅうかサラダ チーズ(以のみ) おくらのみそしる メロン むぎちゃ	吟詠会30周年式典(さくら・すみれ) ぶりのてりやき ほうれんそうのおひたし 27 さつまじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	えだまめ クラッカー ジョア(以上児のみ)	わふうピザ ぎゅうにゅう(100)	カレートースト ぎゅうにゅう(未100 以200)	かんパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	うなたまそうめん きなこぼう(以のみ)	こめぼうくん ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	444Kcal／13.8g／14.8g	427Kcal／14.5g／14.2g	438Kcal／15.5g／12.2g			
以:熱/蛋/脂	355Kcal／14.0g／17.0g	356Kcal／15.4g／17.0g	354Kcal／16.8g／13.6g			
未満児午前おやつ	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)			
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん			
昼食	29 とりにくとなすのあげびたし エノキとオクラのうめあえ トマト たまねぎのみそしる メロン むぎちゃ	保護者会役員会 ピーマンのにくづめやき ポテトとウインナーのソテー ミニトマト ほうれんそうのみそしる バナナ 30 むぎちゃ	31 とうふとツナのハンバーグ ゴールデンサラダ おくらのみそしる プラム むぎちゃ			
午後おやつ	おからケーキ ぎゅうにゅう(100)	ごまポッキー 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう	ドーナツ 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう			

甘～いドリンクの飲み過ぎに注意！！

暑い季節は、のど越しのよい冷たい飲み物が欲しくなりますが、水分補給のためなら「清涼飲料水」は不要です。水やお茶で十分。清涼飲料水は、糖分の含有率が高く、満腹感も得られるため、食事に影響を及ぼします。また、大量に摂取し続けると、虫歯になりやすいだけでなく、糖分のとり過ぎによってわがままを助長したり、イライラしやすくなったりする可能性もあるそうです。