

7がつのこんだて

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	449Kcal/20.9g/12.6g	448Kcal/16.2g/12.1g	431Kcal/18.9g/11.2g	459Kcal/17.1g/13.7g	404Kcal/14.3g/10.4g	441Kcal/22.0g/13.8g
以:熱/蛋/脂	363Kcal/22.0g/12.7g	366Kcal/17.2g/14.5g	341Kcal/19.7g/12.3g	365Kcal/17.2g/13.9g	430Kcal/15.1g/9.0g	342Kcal/21.2g/14.1g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	メロン	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)
2	むぎごはん チンジャオホケン かぼちゃのいどこに もやしのみそしる メロン	むぎごはん さくらえびいりたまごやき すきこんぶのもの まんぷくスープ さくらんぼ	むぎごはん きすのみのあげ なすいため ぶたにくとだいのトマトシチュー バナナ	むぎごはん カレーふうみほちもくめ みそきゅうり ミニトマト じゃがいものみそしる プラム	むぎごはん ほしぞらひやしちゅうか エビとチンゲンサイのスープ プチフルーツゼリー	むぎごはん さげのしおやき ひじきいため ミニトマト たまねぎのみそしる バナナ
午後 おやつ	むぎちゃ パインとチーズのパンブディング きゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おむすびピザ 未:むぎちゃ 以:きゅうにゅう	むぎちゃ かんパン きゅうにゅう(100)	むぎちゃ ブルーベリーマフィン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ おほしぎませんせい ほしっこ	むぎちゃ ソフトケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	452Kcal/15.3g/12.5g	420Kcal/14.7g/13.7g	425Kcal/14.2g/12.7g	425Kcal/13.0g/15.8g	457Kcal/16.6g/13.5g	430Kcal/18.0g/14.8g
以:熱/蛋/脂	343Kcal/14.4g/12.8g	346Kcal/15.4g/15.9g	368Kcal/14.7g/17.2g	357Kcal/13.9g/18.7g	374Kcal/17.1g/15.2g	340Kcal/16.7g/14.6g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ むぎごはん	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	チーズ むぎちゃ むぎごはん
9	むぎごはん てつくりシュウマイ なっとうサラダ トマト だいこんじる バナナ	むぎごはん ぶたにくとだいのかきあげ だいこんサラダ わかめじる メロン	むぎごはん さんまのトマトソースやき ピーズサラダ らんめんスープ バナナ	むぎごはん なすカレー さんしょくなます トマトのふわふわたまごスープ	むぎごはん むぎごはん にくだんごのあますあんかけ ブロッコリー トマト にらのみそしる ぶどう	むぎごはん むぎごはん とりにくのサッパリに やさいため わかめじる バナナ
午後 おやつ	むぎちゃ さつまいものおやき 未:むぎちゃ 以:きゅうにゅう	むぎちゃ ポテトパンケーキ 未:むぎちゃ 以:きゅうにゅう	むぎちゃ ヨーグルト げんまいせんべい	むぎちゃ レモンクッキー 未:むぎちゃ 以:きゅうにゅう	むぎちゃ キャロットおしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ むぎウエハース ぎゅうにゅう(200)
未:熱/蛋/脂	432Kcal/18.4g/15.9g	428Kcal/16.8g/12.5g	428Kcal/16.8g/12.5g	439Kcal/16.8g/14.7g	435Kcal/19.1g/12.2g	352Kcal/12.1g/13.3g
以:熱/蛋/脂	361Kcal/18.5g/17.5g	352Kcal/18.0g/16.1g	352Kcal/18.0g/16.1g	365Kcal/17.9g/17.1g	345Kcal/20.2g/10.8g	341Kcal/11.9g/13.3g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	おこさませんべい	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	おこさませんべい
16	海の日 むぎごはん たらこいりたまごやき かりかりちゅうかサラダ おくらのみそしる メロン	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	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	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	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	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
午後 おやつ	むぎちゃ かいせんチヂミ 未:むぎちゃ 以:きゅうにゅう	むぎちゃ アーモンドクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ こめぼうく ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ うなたまそうめん	むぎちゃ うなたまそうめん	むぎちゃ うなたまそうめん
未:熱/蛋/脂	450Kcal/18.6g/14.2g	441Kcal/12.7g/10.2g	193Kcal/4.4g/4.0g	441Kcal/22.9g/11.3g	423Kcal/14.1g/11.6g	440Kcal/19.6g/16.0g
以:熱/蛋/脂	342Kcal/17.6g/13.8g	369Kcal/14.6g/14.6g	126Kcal/1.1g/0.2g	372Kcal/24.3g/15.4g	363Kcal/13.2g/10.6g	371Kcal/20.1g/17.4g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	バナナ	きゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ むぎごはん	きゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
23	むぎごはん ピーマンのくづめやき ポテトとウィンナーのソテー ミニトマト ほうれんそうのみそしる ヨーグルト	むぎごはん オクラのちくわてんぷら やさしいみそマヨあえ ミニトマト ねぎとあげのみそしる すいか	手作り弁当日 おかず入りのお弁当を バナナ	むぎごはん あじのすみそやき やさしいため ミニトマト わかめじる メロン	むぎごはん 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 ミニトマト たまねぎのみそしる プラム	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
午後 おやつ	むぎちゃ えだまめ バナナ	むぎちゃ ぶかしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ぶどうゼリー のりせんべい	むぎちゃ カレートースト ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎちゃ ぎつこおにぎらず むぎちゃ	むぎちゃ きなこぼう ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	436Kcal/21.4g/13.6g	443Kcal/15.9g/14.9g	354Kcal/16.3g/16.7g	376Kcal/24.7g/16.9g	376Kcal/24.7g/16.9g	376Kcal/24.7g/16.9g
以:熱/蛋/脂	376Kcal/24.7g/16.9g	354Kcal/16.3g/16.7g	354Kcal/16.3g/16.7g	376Kcal/24.7g/16.9g	376Kcal/24.7g/16.9g	376Kcal/24.7g/16.9g
未満児 午前おやつ 未満児主食	きゅうにゅう(100)	メロン	メロン	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)	きゅうにゅう(100)
30	むぎごはん チキンのマーメイドに だいこんサラダ なっとう こおりどうふのみそしる バナナ	むぎごはん こうやどうふのいりに かぼちゃキント ミニトマト つるむらさきのみそしる すいか	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	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	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	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
午後 おやつ	むぎちゃ どうもろこし チーズ	むぎちゃ チーズとレーズンのまきあげ ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ チーズとレーズンのまきあげ ぎゅうにゅう(100)	むぎちゃ どうもろこし チーズ	むぎちゃ どうもろこし チーズ	むぎちゃ どうもろこし チーズ

七夕誕生祝会
お弁言はりません
おしほりもぬらしてきてくたさい

身体測定

3B体操(たんぼぼ)

クッキング(すみれ)



移動図書

避難訓練

栄養指導(ちゅうりっぴ)

午前保育12時降園

夏まつり16時50分集合

詩吟おけいこ(さくらすみれ)

クッキング(さくら)

運動遊び(さくら)

暑い夏に負けない!!「元気」のもとは食事から!

★ポイント 夏は暑さのせいで食欲がなくなってしまいがちです。しかし、口当たりのよいものばかり食べたり、食事量を減らしたりしては、活動するためのエネルギーが作られないうえ、栄養が偏ってしまいます。夏の食事は「量より質」を大切にし、食欲がない時には、食べられる中で、できるだけバランスのとれた食事を心掛けるようにしましょう。

★水分補給 暑い時期は水分補給も大切ですが、冷たい飲み物をたくさん飲めばよいわけではありません。液体だけではなく、食事からもとりましょう。例えば、ご飯は60%が水分なので、ご飯と一緒に汁物や野菜の和え物などを食べれば、自然に水分もとることができます。水分を多く含み体を冷やす効果がある夏野菜も、食事をしながら暑さを和らげてくれます。トマトやきゅうりなど、自然の恵みの力を生かした食事で夏バテを予防しましょう。また、夏の栄養補給

