

8がつのこんだて

	月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂	474Kcal/21.7g/12.5g	483Kcal/21.1g/13.7g	489Kcal/20.2g/14.7g	471Kcal/20.6g/17.1g	488Kcal/16.5g/20.1g	396Kcal/17.1g/12.4g
以:熱/蛋/脂	373Kcal/24.0g/12.7g	387Kcal/20.7g/14.9g	397Kcal/19.1g/15.0g	392Kcal/21.9g/18.5g	404Kcal/16.6g/21.9g	276Kcal/14.9g/12.0g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ヤクルト	チーズ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう
午前おやつ	おこさませんべい(やさしい)		むぎぢや			
未満児主	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	運動遊び(さくくら)	読み聞かせ(すみれ)	むぎごぼん
1	わかめじる バナナ	2	3	4	5	6
午後おやつ	むぎぢや ごぼうチップのりあえ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや ドーナツ ぎゅうにゅう(100)	むぎぢや かりんとう ソフトール	むぎぢや フレンチドック ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや にはしクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや このはせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	477Kcal/22.1g/14.3g	454Kcal/15.9g/19.8g	491Kcal/16.6g/11.8g	462Kcal/21.9g/17.3g	462Kcal/21.9g/17.3g	271Kcal/9.1g/11.3g
以:熱/蛋/脂	397Kcal/21.3g/19.5g	539Kcal/16.6g/19.2g	391Kcal/15.3g/11.9g	398Kcal/25.2g/21.8g	398Kcal/25.2g/21.8g	271Kcal/9.1g/11.3g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい(やさしい)			ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ						
未満児主	むぎごぼん	保護者会役員会	誕生祝会(スイカ割り会)	布団等持ち帰り日	山の日	布団等持ち帰り日
7	8	9	10	11	12	13
午後おやつ	むぎぢや まがりせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや もものタルト ミニぎゅうにゅう	むぎぢや ピーマンごぼん ぎゅうにゅう(100)		むぎぢや ポテトピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや カステラ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	256Kcal/7.9g/11.9g	200Kcal/7.2g/7.9g	479Kcal/16.2g/16.6g	474Kcal/24.4g/15.0g	488Kcal/18.0g/15.4g	413Kcal/17.4g/13.3g
以:熱/蛋/脂	256Kcal/7.9g/11.9g	200Kcal/7.2g/7.9g	397Kcal/15.8g/18.4g	397Kcal/15.8g/18.4g	384Kcal/17.9g/17.3g	293Kcal/15.1g/12.8g
未満児	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)
午前おやつ						
未満児主	手作り弁当日	手作り弁当日			食育体操(ひよこ)	
14	15	16	17	18	19	20
午後おやつ	むぎぢや サブレ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや せんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや ごまだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや カルシウムせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや チーズおしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや きかんぼう ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	480Kcal/18.9g/17.2g	488Kcal/16.1g/12.2g	496Kcal/25.2g/14.0g	471Kcal/15.8g/15.9g	483Kcal/18.1g/15.8g	404Kcal/16.6g/10.5g
以:熱/蛋/脂	379Kcal/19.6g/19.0g	394Kcal/19.6g/14.5g	396Kcal/23.8g/14.4g	380Kcal/16.2g/18.4g	395Kcal/20.3g/19.3g	283Kcal/14.3g/10.1g
未満児	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい	やさしい&フルーツ	ぎゅうにゅう(100)
午前おやつ	みみかりんとう	むぎぢや	むぎぢや	むぎぢや		
未満児主	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	クッキング(さくくら)	栄養指導(たんぼぼ)	むぎごぼん
21	22	23	24	25	26	27
午後おやつ	むぎぢや かぼちゃパイ ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや おからケーキ ジョア(ストロベリー)	むぎぢや レーズンパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや ミロトースト ぎゅうにゅう(100)	むぎぢや チーズいりごまかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	むぎぢや すずカステラ ぎゅうにゅう(未100 以200)
未:熱/蛋/脂	463Kcal/15.4g/10.2g	483Kcal/15.4g/10.2g	473Kcal/18.9g/19.2g	483Kcal/18.9g/19.2g	483Kcal/18.9g/19.2g	404Kcal/16.6g/10.5g
以:熱/蛋/脂	391Kcal/16.1g/12.0g	376Kcal/19.2g/15.2g	378Kcal/18.0g/20.2g	378Kcal/18.0g/20.2g	378Kcal/18.0g/20.2g	283Kcal/14.3g/10.1g
未満児	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)
午前おやつ						
未満児主	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん	むぎごぼん
28	29	30	31			
午後おやつ	むぎぢや みそおにぎり 未:むぎぢや 以:ぎゅうにゅう(100)	むぎぢや ひやしうどん ペビーチーズ	むぎぢや ごまポッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)			

7月分栄養給与量のお知らせ

3歳未満児:483kcal/蛋白質19.8g/脂質15.7g
(目標量: 480kcal / 15.5~24g / 11~16g)
3歳以上児:403kcal/蛋白質20.7g/脂質17.1g
(目標量: 390kcal / 16~26g / 12~19g)

夏の水分会補給

人は汗をかきことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。こまめに水分補給を!
水や麦茶を飲もう! ×ジュース
少なめに回数多く飲もう! ×一度にたくさんのがちから前から飲もう! ×濃いから