

7がつのこんだて

		月	火	水	木	金	土	日		
未:熱/蛋/脂		493Kcal/15.9g/14.2g					466Kcal/21.4g/12.3g	2		
以:熱/蛋/脂		408Kcal/16.3g/15.6g					362Kcal/21.2g/13.7g	重		
未満児		どうぶつおかし					かじりとりみかんゼリー	を		
午前おやつ								取		
未満児主食		むぎごはん					むぎごはん	会		
屋 食	31	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		夏バテに注意!! ジリジリとした暑さが本格的にやってくる季節です。暑いと食欲が落ちる時も…。水分補給も大切ですが、ついつい多く飲んでしまうことはありませんか？夏に旬を迎える食材からも、適度な水分・体内の熱を取ってくれる・むくみをとる・喉を潤すなどいい効果の食材がたくさんありますので、食卓に取り入れてみてください。 どうもろこし…胃腸の調子を整えてくれる きゅうり…火照った体を冷やしてくれる/余分な塩分を取る なす…余分な熱を取る/血の巡りをよくする トマト…食欲増進/のどを潤す/余分な熱を取る すいか…体を冷やす/利尿作用/むくみをとる				1	むぎごはん	重 会 (す み れ 参 加)
		午後 おやつ		むぎちゃ クルミとごまのおやき ぎゅうにゅう	428Kcal/19.6g/12.6g	440Kcal/16.3g/8.6g			403Kcal/15.7g/10.1g	
未:熱/蛋/脂		417Kcal/16.1g/8.8g	429Kcal/16.7g/14.4g	477Kcal/22.5g/19.2g	456Kcal/14.9g/12.5g	403Kcal/15.7g/10.1g	428Kcal/19.6g/12.6g			
以:熱/蛋/脂		344Kcal/19.6g/11.8g	360Kcal/18.4g/18.3g	377Kcal/21.5g/19.4g	322Kcal/15.1g/12.4g	440Kcal/16.3g/8.6g	324Kcal/20.1g/12.7g			
未満児		やおやさんカステラ	バナナ	ぎゅうにゅう	おせんべい	ベビーチーズ	どうぶつおかし			
午前おやつ										
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	【冷やし中華】の日	むぎごはん			
屋 食	3	チンジャオチキン かぼちゃのいとこに トマト もやしのみそしる メロン	笹竹取り(すみれ)	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	6	【カルピス】の日 ベビーチーズ	七夕誕生祝会	お 参 加 者 は い り ま せ ン	8	
		午後 おやつ								むぎちゃ わかめせんべい ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	482Kcal/16.8g/15.2g	468Kcal/16.6g/17.5g	509Kcal/17.7g/15.2g	486Kcal/17.2g/14.2g	495Kcal/20.0g/19.3g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	406Kcal/17.2g/17.4g	406Kcal/18.3g/21.3g	441Kcal/19.0g/18.9g	403Kcal/18.1g/16.5g	380Kcal/18.7g/20.2g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	クラッカー	かーさんビスケット	おこさませんべい	てつりしらすせんべい			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	10	てつりしゅうマイ なっとうサラダ トマト なめこじる げんきヨーグルト	3 日 体 操 (た ん ぼ ぼ)	ク キ ン グ (す み れ)	12	避 難 訓 練	移 動 図 書 館	15		
		午後 おやつ							むぎちゃ カルシウムせんべい ぎゅうにゅう	444Kcal/15.9g/9.7g
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	17	てつりしゅうマイ なっとうサラダ トマト なめこじる げんきヨーグルト	海の日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	20	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ カルシウムせんべい ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	18	ささみのほるまき きのこサラダ	2 日 体 操 (た ん ぼ ぼ)	ク キ ン グ (す み れ)	20	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ おいもはんのおやき ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	24	ピーマンのくづめやき わかめときゅうりのすのもの ミニトマト まめまめじる バナナ	土 用 丑 の 日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	27	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ ざつこおにぎらず ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	25	ピーマンのくづめやき わかめときゅうりのすのもの ミニトマト まめまめじる バナナ	土 用 丑 の 日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	27	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ ざつこおにぎらず ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	26	ピーマンのくづめやき わかめときゅうりのすのもの ミニトマト まめまめじる バナナ	土 用 丑 の 日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	27	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ ざつこおにぎらず ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	27	ピーマンのくづめやき わかめときゅうりのすのもの ミニトマト まめまめじる バナナ	土 用 丑 の 日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	27	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ ざつこおにぎらず ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	28	ピーマンのくづめやき わかめときゅうりのすのもの ミニトマト まめまめじる バナナ	土 用 丑 の 日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	27	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ ざつこおにぎらず ぎゅうにゅう
未:熱/蛋/脂		461Kcal/18.3g/12.9g	444Kcal/15.9g/9.7g	507Kcal/22.2g/17.2g	426Kcal/24.9g/10.7g	453Kcal/15.4g/16.9g	370Kcal/13.1g/16.2g			
以:熱/蛋/脂		382Kcal/20.3g/15.3g	393Kcal/19.8g/12.0g	406Kcal/18.3g/17.5g	325Kcal/24.2g/11.1g	370Kcal/16.1g/19.5g	417Kcal/15.4g/18.1g			
未満児		【納豆】の日	おこさませんべい	むぎごはんにゅう	たべろこざかな	おこさません	むぎウエハース			
午前おやつ		むぎウエハース								
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			
屋 食	29	ピーマンのくづめやき わかめときゅうりのすのもの ミニトマト まめまめじる バナナ	土 用 丑 の 日	食 育 検 査 本 読 み 会 (す み れ)	27	栄 養 指 導 (た ん ぼ ぼ)	布 団 ・ 中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	中 ス ッ ク 持 ち 帰 り	午 前 保 育 12 時 降 園	
		午後 おやつ								むぎちゃ ざつこおにぎらず ぎゅうにゅう