

						1(金)	2(土)	
午前(未満児)		<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> ★7月の平均栄養量★ カロリー たんぱく質 脂質 塩分 3歳未満児 463kcal 20.3g 17.7g 1.9g 3歳以上児 548kcal 23.2g 19.6g 2.2g </div>				牛乳、チーズ	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> ★今月は7月14日の昼食が「和食の日」です。 「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしとうまみを大切にし </div>	牛乳、クッキー
主食	ごはん					角食		運動会
昼食	副食					大豆スープ タンドリーチキン ごぼうサラダ		フルーツヨーグルト クッキー 牛乳
午後								
		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	
午前(未満児)		牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	
主食		ごはん	わかめごはん	みそラーメン(以上児) みそうどん(未満児)	角食	カレーライス	ごはん	
昼食	副食	大根みそ汁(人参・えのき) ホックみそ焼き じゃがいもカレー煮 トマト	すまし汁(ほうれん草・えのき) 干草焼き もやしナムル	鮭塩焼き 大根きんぴら	卵スープ(しいたけ・人参) ポークチャップ ほうれん草ソテー ヨーグルト	大豆入りオムレツ たたききゅうり お茶	高野豆腐みそ汁(大根・人参) 和風ハンバーグ いんげん五目煮	
午後		ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	バター醤油ポテト バナナ 牛乳	ミルクココアクッキー トマト 牛乳	ハムクーヘン りんご 牛乳	きなこサンド メロン 牛乳	せんべい トマト 牛乳	
		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)★和食の日★	15(金)	16(土)	
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	
主食		ごはん	ごまごはん	冷麦	ごはん	角食	ごはん	
昼食	副食	豆腐みそ汁(わかめ・人参) 鶏肉マーマレード煮 ブロック おかかおえ	厚揚げみそ汁(小松菜・たまねぎ) だし巻き卵 なすのミートソース焼き	ホック照り焼き キャベツみそ煮	芋みそ汁(わかめ・キャベツ) 松風焼き ほうれん草納豆あえ	チキンスープ スペイン風オムレツ 人参とツナのサラダ	豆腐みそ汁(ほうれん草・人参) 豚肉のみそ焼き 春雨のあえ物	
午後		ゴマ入りきなこパン バナナ 牛乳	フライドポテト トマト 牛乳	カルピスゼリー クラッカー 牛乳	アイスクリーム せんべい お茶	ココアケーキ トマト 牛乳	ビスケット りんご 牛乳	
		18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	
午前(未満児)			ヨーグルト	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	
主食			のりごはん	誕生会	ごはん	冷やしうどん	ごはん	
昼食	副食	海の日	芋みそ汁(玉ねぎ・人参) ホックみそ焼き 大豆五目煮	鮭ずし 豆腐すまし汁 豚カツ 野菜コマドレッシング トマト アイスクリーム	かきたま汁 鶏のみそつくね焼き 白菜磯あえ	ザンギ スティックキュウリ トマト	大根みそ汁(油揚げ・人参) 中華風ローストチキン ポテトきんぴら	
午後			クッキー(以上児) ジャージャー麺(未満児) トマト 牛乳	カステラ りんご オレンジジュース(以上児) お茶(未満児)	スイートポテトケーキ すいか 牛乳	オレンジムース バナナ 牛乳	人参ゼリー クラッカー 牛乳	
		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
午前(未満児)		牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	
主食		ごはん	ごはん	ごはん	角食	ごはん	ごはん	
昼食	副食	高野豆腐みそ汁(しめじ、ねぎ) 豆腐カレーミートソース 煮 キャベツソテー	豆腐みそ汁(わかめ・長ネギ) たらものムニエル マカロニサラダ	チンゲン菜スープ 五目卵焼き 芋ツナ煮 ヨーグルト	わかめスープ 鶏肉コマソースあえ 納豆サラダ	キャベツみそ汁(わかめ・人参) ホック照り焼き 大根厚揚げ煮	油揚げみそ汁(白菜・人参) マーボー豆腐 小松菜ソテー	
午後		りんごゼリー ビスケット 牛乳	フルーツポンチ クラッカー	焼きだんご(以上児) 豆乳オレンジゼリー-未満児) メロン 牛乳	昆布おにぎり トマト 牛乳	もちもちパン バナナ 牛乳	せんべい りんご 牛乳	

★夏バテの対策★

1.【主食・主菜・副菜をそろえる】

栄養のバランスが良いのは主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)がそろった食事です。暑い夏はのどごしの良い麺類が主食になることが多くありますが、主菜として「ゆで卵」、副菜として「野菜サラダ」を食べるなど、健康な食事を心がけましょう。



2.【朝食・昼食・補食・夕食、毎食必ず食べる】

胃の小さな子どもは一度にたくさん食べることができないため、1回の食事がとても大切です。食欲がない時は少量でもよいので欠かすことなく食べるようにしましょう。

欠食による
体力低下



3.【適切に水分を補給する】

子どもが欲しがる前に飲ませることがポイント。暑さで水分を失った場合、のどの渇きを感じたら既に「脱水」の状態です。「いつもよりおしっこに行く回数が少ない」など、子どもの様子をよく観察しながら適切に水分を与えましょう。



朝起きた時



お昼寝から起きた時



遊びの合間



入浴後