


《7月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	土	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 麦茶	バナナ プリン クラッカー 麦茶
2	日				
3	月	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭の南部焼き オクラ納豆和え みそ汁	バナナ 焼きうどん 牛乳
4	火	麦ファー 牛乳	ごはん	麻棒ナス豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のスープ	オレンジ みそ蒸しパン 牛乳
5	水	果物 牛乳	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え 春雨スープ	グレープフルーツ おかかチーズごはん 麦茶
6	木	麦ファー 牛乳	ごはん	さわらの西京焼き しょうゆフレンチ すまし汁	バナナ ヨーグルト クラッカー
7	金	ビスケット 牛乳	ヒタウーめん	ホキフライ きゅうりのゆかり漬	さくらんぼ ヒタゼリー せんべい
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え 麦茶	バナナ せんべい 牛乳
9	日				
10	月	果物 牛乳	ごはん	肉じゃが しらす入りお浸し みそ汁	グレープフルーツ ナポリタン 牛乳
11	火	せんべい 牛乳	ごはん	夏野菜カレー コーンサラダ 福神漬 麦茶	バナナ フルーツヨーグルト せんべい
12	水	クラッカー 牛乳	ごはん	さわらのごま照り焼き 野菜炒め みそ汁	オレンジ ミニドック 牛乳
13	木	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉の竜田あげ 春雨サラダ 中華スープ	バナナ マカロニきな粉 牛乳
14	金	クラッカー 麦茶	赤飯	鮭の南部焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え ひき菜汁	すいか ぼたぼた焼き チーズ 牛乳
15	土	せんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツのゆかり和え 麦茶	バナナ ドーナツ 牛乳
16	日				
17	月				
18	火	ビスケット 麦茶	ごはん	鱈の照り焼き お浸し すまし汁	すいか ツナ味噌ごはん 麦茶
19	水	麦ファー 牛乳	ごはん	麻棒ナス豆腐 焼きかぼちゃ ほうれん草のスープ	バナナ 豆乳かん 牛乳
20	木	果物 牛乳	ごはん	鶏肉の唐揚げ 小松菜のごま和え 春雨スープ	グレープフルーツ ジャムパン 牛乳
21	金	クラッカー 牛乳	うどん	さわらの西京焼き しょうゆフレンチ	バナナ プリン 牛乳
22	土			<b>なつまつり</b>	
23	日				
24	月	クラッカー 牛乳	ごはん	鱈の照り焼き お浸し すまし汁	バナナ わかめごはん 麦茶
25	火	ビスケット 牛乳	ごはん	夏野菜カレー 福神漬 コーンサラダ 麦茶	オレンジ きな粉トースト 牛乳
26	水	麦ファー 牛乳	ごはん	肉じゃが しらす入りお浸し みそ汁	グレープフルーツ アイス 果物
27	木	果物 牛乳	ごはん	さわらのごま照り焼き 野菜炒め みそ汁	すいか シュガーパイ 牛乳
28	金	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉の竜田あげ 春雨サラダ 中華スープ	バナナ ヨーグルト蒸しパン 牛乳
29	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き キャベツのゆかり和え 麦茶	オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳
30	日				
31	月	ビスケット 牛乳	ごはん	さわらの西京焼き 小松菜のごま和え すまし汁	オレンジ ココアバナナケーキ 牛乳

**汗をかいたら意識して水分補給をしましょう!!**

汗をかいたら意識的に水分の補給をしましょう。でも冷たい清涼飲料の飲みすぎは気をつけましょう。飲んだときはさっぱりしても、暑さで弱っている胃腸に余計な負担をかけてしまいます。また糖分の多いものは肥満の原因にもなります。おすすめは「水」や「麦茶」などです。

★甘い飲み物の砂糖の量 **スティックシュガー1本=砂糖3g**

スポーツ飲料 (500ml) 約11本



飲むヨーグルト (125ml) 約5.5本



果汁入り野菜ジュース (125ml) 約5本 乳酸菌飲料1本 約4本



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	493kcal	19.6g	17g	1.0g
3歳以上児	578kcal	22.1g	17g	1.8g