



給食だより

令和6年度 6月28日 めいほうこども園



7月

梅雨が明けると、照りつける日差しが眩しく、いよいよ夏の到来です！水遊びや泥んこ遊びなど、この時期ならではの遊びに子どもさん達は夢中になります。子どもは、大人よりも新陳代謝が活発で多くの汗をかいてしまいます。規則正しい生活・こまめな水分補給で、熱中症などを防いでいきましょう。給食でも旬の夏野菜を取り入れた栄養バランスのよい食事を提供していきたいと思えます。



今月の給食目標

未満児：苦手な食材にも挑戦する
 以上児：旬の食材を食べる

7月の行事予定

25日(木) お弁当の日

9時：みかん缶
 3時：せんべい ヨーグルト

*ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。

26日(金) 夏祭り

9時：バナナ
 12時：焼きそば 唐揚げ おにぎり ポテト
 3時：リンゴジュース クッキー



体を冷やしてくれる食べ物

夏野菜には、きゅうり、トマト、なす、レタス、かぼちゃなど、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。

		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA μg	VB1 Mg	VB2 mg	VC Mg	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	489	17.6	14.1	4	276	1.8	2	204.8	0.36	0.42	26.6	1.3
以上	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6

予定献立表(7月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ		
月	1	29	牛乳 小麦麦芽のクラッカー	コーン入り味噌汁 かぼちゃのサラダ ネーブル	牛乳 豆腐のキッシュ	
火	2	16	30	(2.16日)牛乳 えびせん (30日)牛乳 ふんわりコーン	(2.16日)魚のピザ焼き えのきのスープ (30日)ひじきハンバーグ 中華風卵スープ	(2.16日)フルーツパラダイス (30日)お茶 牛乳もち
水	3	17	31	(3.31日)スティックチーズ (17日)もも缶	(3.31日)卵とエビの中華風炒め オクラのごま和え (17日)磯煮 味噌マヨサラダ	(3.31日)ミルク かりんとう (17日)生パイン クッキー
木	4	18	(4日)もも缶 (18日)スティックチーズ	(4日)磯煮 味噌マヨサラダ (18日)卵とエビの中華風炒め オクラのごま和え	(4日)生パイン クッキー (18日)ミルク かりんとう	
金	5	19	牛乳 黒糖ドーナツ	(5日)七夕そうめん 七夕サラダ プリン (19日)チャプチェ キャベツのドレッシング和え スイカ	(5日)カルピス こつぶっこ (19日)カルピスゼリー	
土	6	20	バナナ	サラダうどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン	
月	8	22	牛乳 コーンフレーク	夏野菜たっぷり豆乳スープ ほうれん草のおかか和え バナナ 魚の角煮(手作りふりかけ)	ミルク 卵焼き	
火	9	23	牛乳 レーズンパン	ぎよろつけ ナスの味噌汁	冷やしぜんざい	
水	10	24	(10日)みかん缶 (24日)牛乳 きなこせんべい	(10日)筑前煮 千切り大根のごまサラダ スイカ (24日)夏野菜カレー わかめとしらすの酢の物	(10日)牛乳 ひじきと黒ゴマの黒糖マフィン (24日)ミルク せんべい バナナ	
木	11		牛乳 きなこせんべい	夏野菜カレー わかめとしらすの酢の物	ミルク せんべい バナナ	
金	12	26	(12日)牛乳 ふんわりコーン (26日)バナナ	(12日)ひじきハンバーグ 中華風卵スープ (26日)夏祭り	(12日)お茶 牛乳もち (26日)リンゴジュース クッキー	
土	13	27	オレンジ	そうめん オレンジジュース100%	牛乳 パン	
誕生会(18日)			スティックチーズ	七夕ずし パンサンズー 星の子スープ スイカ	アイスクリーム ウエハース	

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

