



給食だより



令和5年度 6月30日 めいほうこども園

7月

照りつける日差しが眩しく、暑い日が続きます。いよいよ夏本番！夏は冷たい物の摂りすぎとともに、脱水にも注意が必要です。室内でも熱中症になることがあるため、こまめな水分補給を心掛けていきましょう。

また、体を冷やす効果があるといわれている夏野菜で、ビタミンやミネラルを補給して体温調節をして元気に過ごしましょう。



水分補給はこまめに
(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

今月の給食目標



未満児：よく噛んで食べる
以上児：食材への理解を深める

7月の行事予定

- 11日(火) お弁当の日
9時：お茶 せんべい
3時：プリンアラモード
- * ご家庭からおかず入りお弁当と水筒をお願いします。
- 13日(木) 夏祭り
9時：ゼリー
12時：焼きそば 唐揚げ おにぎり ポテト かき氷
3時：せんべい ヨーグルト



		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	477	18.3	13.6	3.2	263	1.7	1.8	194.3	0.32	0.37	27.1	1.7
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	389	18.7	14.2	3.7	286	1.8	1.7	232.7	0.26	0.43	30.8	1.9

予定献立表(7月)

月	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ	
月	10	(10日)オレンジ (24日)牛乳 コーンフレーク	(10日)チキン南蛮 ポイル野菜 もやしと厚揚げの味噌汁(24日)鉄火味噌 夏野菜たっぷり豆乳スープ オクラの胡麻和え	(10)ミルク スティックきゅうり ブリッツ (24)ミルク 生パイン クッキー	
	24	オレンジ	チキン南蛮 ポイル野菜 もやしと厚揚げの味噌汁	ミルク スティックきゅうり ブリッツ	
火	25	(12日)スティックチーズ (26日)牛乳 カルシウムせんべい	(12日)サマーカレー がんばれピーマン (26日)しらす干しの卵とじ ひじきのマリネ すいか	(12日)ミルク パナナ (26日)牛乳 ピザ風おやき	
水	12	(13日)ゼリー (27日)スティックチーズ	(13日)夏まつり (27日)サマーカレー がんばれピーマン	(13日)せんべい ヨーグルト (27日)ミルク パナナ	
木	13	27			
金	14	28	牛乳 小麦胚芽クラッカー 白身魚の甘酢あんかけ 小松菜入りかきたま汁	オレンジゼリー	
土	1	15	29	(1.29日) パナナ (15日)パナナ (1.29日)そうめん 野菜ジュース (15日)トマトラーメン 飲むヨーグル	牛乳 パン
月	3	31	お茶 豆乳ウエハース	春雨汁 小松菜のソテー オレンジ ミルク せんべい スティックチーズ	
火	4	18	牛乳 べじたべる	春雨汁 小松菜のソテー オレンジ ミルク せんべい スティックチーズ	
水	5	19	バナナ	春雨汁 小松菜のソテー オレンジ ミルク せんべい スティックチーズ	
木	6		牛乳 おにぎりせんべい	春雨汁 小松菜のソテー オレンジ ミルク せんべい スティックチーズ	
金	7	21	(7日)バナナ (21日)牛乳 とんがりコーン	春雨汁 小松菜のソテー オレンジ ミルク せんべい スティックチーズ	
土	8	22	みかん缶	春雨汁 小松菜のソテー オレンジ ミルク せんべい スティックチーズ	
誕生会(20日)		スティックチーズ	エビピラフ 中華スープ ハムのパンサンスー すいか	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。

