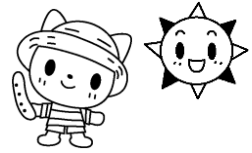




7月のこんだて



月	火	水	木	金
1 ・ジャージャー麺 ・オレンジゼリー ・麦茶	2 ・ふりかけご飯 ・彩り野菜の厚焼き卵 ・ツナサラダ ・キャンディーチーズ ・麦茶	3 ・シュガーパン ・マカロニシチュー ・ミニゼリー ・麦茶	4 お楽しみ献立 	5 ・黒糖パン ・野菜シューマイ ・フロッコリーの 千キンサラダ ・牛乳
8 ・ご飯 ・いわしの梅煮 ・冬瓜のみど汁 ・ミニゼリー	9 ・肉うどん ・豆乳プリン	10 ・ご飯 ・マーボー豆腐 ・春雨サラダ ・麦茶	11 ・ツイストパン ・ミートオムレツ ・マカロニサラダ ・牛乳	12 ・茄子とトマトの カレーライス ・福神漬け ・オレンジ ・麦茶
15  海の日	16 ・食パン ・チーズハンペン フライ ・スパゲティサラダ ・牛乳	17 ・ごはん ・さんまのかつお節煮 ・ひじきサラダ ・ミニゼリー ・麦茶	18 ・和風ツナ スパゲッティ ・ヨーグルト ・麦茶	☆ 19 ・お星さまタルト ・麦茶 半日保育

夏の水分補給には要注意！！

汗をたくさんかく時期の水分補給は欠かせません。特に子どもは運動量が多く汗をかきやすいため水分補給をしっかりする必要があります。水分補給は基本的に無糖のお茶が水が良いです。甘いジュースは糖分が多い為、食事の妨げとなり、かえって夏バテをしやすい体にしてしまいます。夏は、のどの渇きを感じる前に時間を決めて水分補給をするようにしましょう。



炭酸飲料について

適度な炭酸飲料は、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲み過ぎると肥満・虫歯になってしまったり、カルシウム不足や鼻血が出やすくなる、疲れやすい等が考えられます。



☆は「おやつ」です。予定は都合により変更することがあります。

	カロリー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
給与栄養目標量	510	16.0~25.0	11.0~17.0	2.0
月平均	512	19.2	13.9	1.8