



7月のこんだてひょう



こまぎのほいくえん

日	曜日	昼食	熱・力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	午前のおやつ	午後のおやつ
1 15 29	水	ふりかけごはん 小松菜のみそ汁 中華風肉団子 コーンポテト ハム春雨サラダ キウイフルーツ	米 じゃがいも 春雨	豚ひき肉 ハム	きゅうり 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ キウイフルーツ	のむヨーグルト	牛乳 ☆ミルクラスク
2 16 30	木	バターロール キャベツのスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き たらこパスタ ブロッコリーのカレー風味サラダ ゼリー	バターロール スパゲティ	鶏もも肉 ツナ ハム たらこ	ブロッコリー キャベツ コーン	牛乳	麦茶 ☆人参ピラフ
3 17 31	金	ごま塩ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 春巻き コーンソテー いんげんのみそマヨサラダ ヨーグルト	米 春雨	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト	いんげん たけのこ コーン 人参 しいたけ わかめ	オレンジジュース	牛乳 ☆マカロニきな粉
4 18	土	マーボーなすごはん 牛乳 ほうれん草の納豆あえ プリン	米	豚ひき肉 納豆 牛乳	ほうれん草 なす	オレンジジュース	リンゴジュース くるくるパン
6 20	月	ふりかけごはん モロヘイヤとえのき茸のみそ汁 揚げ魚のネギソース ボイルもやし 切り干し大根のポン酢サラダ すいか	米	金目鯛	切り干し大根 もやし きゅうり モロヘイヤ えのき茸 長ねぎ すいか	のむヨーグルト	牛乳 ☆フレンチトースト
7	火	ドッグパン カレースープ てりやきチキン 織キャベツ ブロッコリーとじゃこのサラダ ミニチーズ メロン	ドッグパン じゃがいも スパゲティ	鶏もも肉 じゃこ ハム チーズ	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン メロン	のむヨーグルト	麦茶 ☆セタゼリー せんべい
21		ドッグパン カレースープ てりやきチキン 織キャベツ ブロッコリーとじゃこのサラダ ゼリー	ドッグパン じゃがいも スパゲティ	鶏もも肉 じゃこ ハム	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	のむヨーグルト	リンゴジュース ☆ミルク高野豆腐
8 22	水	わかめごはん にら玉みそ汁 揚げぎょうざ 野菜炒め 中華きゅうり ヨーグルト	米	豚ひき肉 卵 ヨーグルト	きゅうり キャベツ もやし 長ねぎ 人参 にら	リンゴジュース	牛乳 ☆クリームサンド
9	木	クロワッサン わかめスープ 鶏肉のトマトクリーム 粉ふきいも ほうれん草のサラダ パナナ	クロワッサン じゃがいも	鶏もも肉 ベーコン	ほうれん草 玉ねぎ わかめ 長ねぎ コーン パナナ	牛乳	リンゴジュース ☆おにぎり (おかか昆布)
10	金	ごはん もやしのみそ汁 豆腐つくね ごぼうサラダ いんげんとじゃこのつくだ煮 ゼリー	米	豆腐 鶏ひき肉 じゃこ	いんげん ごぼう 人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ 大葉	オレンジジュース	牛乳 ☆きな粉クッキー 小魚
11 25	土	冷やしうどん 牛乳 もやしとじゃこの炒めもの プリン	ゆでめん	ツナ じゃこ 牛乳	もやし ほうれん草 きゅうり	オレンジジュース	のむヨーグルト デニッシュパン
13 27	月	コロコロじゃがカレー トマトと卵のスープ ピクルス ミニチーズ ヨーグルト	米 じゃがいも	豚ひき肉 卵 ハム チーズ ヨーグルト	きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト	リンゴジュース	牛乳 ☆ガーリックトースト
14 28	火	バーガーパン パンプキンポタージュ かわいいのフライ とうもろこしの塩ゆで キャベツのサラダ すいか	バーガーパン	かわいい ベーコン 牛乳	キャベツ かぼちゃ とうもろこし すいか	リンゴジュース	オレンジジュース ☆紅茶のケーキ

～ 熱中症に気をつけましょう ～

子供は身長が低いので、地面からの照り返しの影響を大人よりも強くうけてしまいます。そしてまだ体温調節機能が未発達なので熱中症にかかりやすい傾向にあります。水分補給は大人によって行われるので、水筒やペットボトルを持ち歩いてこまめに水分補給をするようにしましょう。一度にたくさんの量を飲むより数回に分けて飲む方が効果的です。

～ 今月の平均摂取量 ～

	エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳未満児	475kcal	17.6g	14.9g
3歳以上児	562kcal	21.2g	18.7g

～ 中華きゅうり ～

(材料)

- ・きゅうり 3～4本(400gぐらい)
- ・しょうが 0.5片(5gぐらい)
- ・しょうゆ 大さじ2.5
- ・りんご酢 大さじ2
- ・顆粒だし 2g
- ・三温糖 大さじ2
- ・ごま油 大さじ1.5

(作り方)

- ① きゅうりは5mmぐらいの輪切り、しょうがは繊維切りにする。
- ② Aを鍋に入れて煮立たせるところにきゅうりを入れてよく絡ませてから火を止め、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※ 都合により一部、変更する場合があります。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみです。 ※ ☆マークは、手作りのおやつです。