

# 7 〇〇幼稚園 がっのこんだて



水分補給を見直してみましょう！

子どもたちは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の約 60%、乳幼児では約 70%、新生児では 80%と、年齢が低いほど水分の割合が多くなるからです。暑い夏の期間、よく汗をかきます。汗には身体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ず熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。《水分補給の4つのポイント》①のどが渇いてなくても、こまめな水分補給を！ ②一度にたくさん飲み込まず、少しずつ口に含んでゆっくりと飲みましょう ③冷たいものはゆっくり飲みましょう ④清涼飲料水の飲みすぎに注意！

## げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



## かようび

### おたのしみメニュー やきそば

※容器、ごはんの準備はいりません

## すいようび

## もくようび

## きんようび

6 プリのテリヤキ  
ペンネソテー  
刻み昆布の煮物  
チンゲン菜のごま和え  
黄桃缶

7 星型コロッケ  
豆ひじき煮  
もやしのお浸し  
タコウィンナー  
七タゼリー

8 中華風ロールキャベツ  
マカロニサラダ  
人参ツナソテー  
パイン缶

9 マンチカツ  
筑前煮  
ほうれん草の  
千草和え  
杏仁豆腐

10 カレー  
オムレツ  
野菜サラダ  
洋梨缶

13 ホキのみぞれあんかけ  
焼きビーフン  
小松菜のおかか和え  
りんご缶

14 チーズチキンピカタ  
バター醤油スパゲティ  
レンコンサラダ  
ほうれん草のソテー  
みかん缶

15 エビフライ  
洋風煮豆  
アスパラのお浸し  
ミニゼリー

16 麻婆豆腐  
ジャンボしゅまい  
きんぴらごぼう  
パイン缶

17 鶏のからあげ  
さつま芋サラダ  
チンゲン菜のソテー  
黄桃缶

20 ハンバーグ  
きゅうりのサラダ  
もやしのソテー  
オレンジ

21 サバのみそ煮  
いそべ小判焼き  
菜の花のドレッシング和え  
りんご缶

22 カレー  
コロッケ  
インゲンサラダ  
みかん缶

23 海の日

24 スポーツの日

27 さごしのカレーマヨ焼き  
マカロニソテー  
野菜のソース炒め  
ほうれん草の磯和え  
チーズ

28 ハヤシシチュー  
ミニフランク  
切干大根サラダ  
ミニゼリー

29 マスのバター醤油焼き  
やきうどん  
かぼちゃの甘煮  
小松菜のなめたけ和え  
黄桃缶

30 はんぺんチーズフライ  
ツナスパゲティ  
ゴボウサラダ  
ぜんまい煮  
みかん缶

31 タレ付かわいづくね  
ナスの味噌炒め  
にんじんサラダ  
パイン缶

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。  
担当栄養士：小林 睦美

1人1回当たり平均栄養摂取量  
エネルギー 7月分平均 260kcal たんぱく質 7月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食

〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273

URL: [kyoei-lunch.co.jp/](http://kyoei-lunch.co.jp/)