

7 〇〇幼稚園 がっのこんだて

水分補給を見直してみよう

子ども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60%、乳幼児では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。これからの時期、暑くなると汗をかきます。汗には体にこもった熱を逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり食欲低下につながります。また、毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると糖尿病などの生活習慣病を招くことになりかねませんので日ごろから気をつけましょう！

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。

- 卵... エビ... そば...
- 小麦... カニ...
- 乳製品... ピーナツ...

かようび

おたのしみメニュー 冷やしラーメン

※容器、ごはんの準備はいいません

すいようび



もくようび



きんようび

4



アジフライ
里芋のそぼろ煮
ほうれん草のツナ和え
黄桃缶



5



肉団子
ペンネソテー
厚揚げの中華炒め
菜の花の千草和え
パイン缶



6



チーズ春巻
オニオンスープ煮
チンゲン菜の
塩昆布和え
ミニゼリー



7



カレー
星型オムレツ
切干大根サラダ
みかん缶



8



チキンカツ
炒り豆腐
小松菜の磯和え
洋梨缶



11



親子煮
八幡巻
チンゲン菜の
なめたけ和え
みかん缶



12



メンチカツ
レンコンサラダ
もやしのソテー
黄桃缶



13



テリヤキチキン
ナスの味噌炒め
菜の花の磯和え
ミニゼリー



14



タラの野菜あんかけ
焼きビーフン
ほうれん草の
おかか和え
杏仁豆腐



15



ポークビーンズ
水ギョーザ
アスパラのお浸し
パイン缶



18

海の日

19



鶏のからあげ
きゅうりのサラダ
チンゲン菜のソテー
オレンジ



20



豆腐ハンバーグ
カレースパゲティ
肉大根
小松菜の塩昆布和え
パイン缶



21



エビフライ
豆腐のチャンプルー
にんじんサラダ
チーズ



22



チキン竜田
野菜とちくわの
青のり炒め
チンゲン菜の千草和え
みかん缶



25



ハムカツ
ポトフ風
ほうれん草のお浸し
パイン缶



26



チーズチキンピカタ
ひじき煮
インゲンのごま和え
洋梨缶



27



サーモンフライ
きのこの
オイスター炒め
菜の花のなめたけ和え
ヨーグルトゼリー



28



ハンバーグ
高野豆腐の煮物
ブロッコリーの
おかか和え
黄桃缶



29



カレー
肉野菜巻き
ナムル
黄桃缶



※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。1人1回当たり平均栄養摂取量

担当栄養士：佐藤 郁美

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/