

# 7 幼稚園 がつのこんだて

熱中症に気をつけましょう

たくさん汗をかく季節になりました。子どもは新陳代謝が活発で汗や尿として体から出ていく水分が多く、脱水症状を起こしやすいといわれています。自分で症状を言えない乳幼児にはまわりの大人が気をつけてあげましょう。  
《水分補給を十分に》水分補給は麦茶・ほうじ茶・水などの甘くないものにししましょう。市販のジュース類は糖分が多いので飲み過ぎないように注意が必要です。「のどが渴いた」と感じた時には、すでに身体は水分不足の状態です。汗をかけず、体温が上がってしまいます。のどが渴く前に意欲的に水分補給を行いましょう。一度にたくさんの水分を摂取しても、うまく吸収できないので、こまめに少しずつ摂るようにしましょう。水分はごはんやおかずにも含まれています。3食しっかり食べることで栄養補給と共に水分、ミネラル補給にもなります。

## げつようび

1



鶏肉の塩ダレ焼き  
ひじき炒め煮  
チンゲン菜の  
おかか和え  
みかん缶



## かようび

2



サバの味噌焼き  
野菜炒め  
肉大根  
小松菜の磯和え  
パイン缶



## すいようび

3



カレー  
ミニコロッケ  
胡瓜のサラダ  
杏仁豆腐



## もくようび

4



かに玉風  
ミニフランク  
キャベツのナムル  
黄桃缶



## きんようび

5



チキン竜田  
セタスバゲティサラダ  
ほうれん草ソー  
ミニゼリー



8



豚丼風  
ミニ野菜かき揚げ  
菜の花の千草和え  
パイン缶



9



豆腐ハンバーグ  
ナポリタン  
ほうれん草の  
バターソー  
黄桃缶



10



白身魚青のりフライ  
筑前煮  
チンゲン菜の  
なめたけ和え  
みかん缶



11



テリヤキチキン  
里芋のカレーそばろ煮  
小松菜の煮浸し  
ミニゼリー



12



帆立かまぼこフライ  
ピーマンのきんぴら  
切干大根サラダ  
杏仁豆腐



15

# 海の日

16



ミニしゅーまい  
高野豆腐の煮物  
チンゲン菜の  
塩昆布和え  
みかん缶



17



メンチカツ  
野菜の  
みそバター炒め  
にんじんサラダ  
洋梨缶



18



ブリの生姜焼き  
マカロニソー  
かぼちゃの甘煮  
インゲンのお浸し  
ミニゼリー



19



中華春巻  
厚揚げの中華炒め  
小松菜のごま和え  
パイン缶



22



鶏のからあげ  
ポトフ風  
ほうれん草のお浸し  
黄桃缶



23



マスの塩焼き  
切干大根煮  
野菜のソース炒め  
菜の花のおかか和え  
洋梨缶



24



ミートコロッケ  
豚肉の時雨煮  
小松菜の磯和え  
パイン缶



25



ハンバーグ  
レンコンソー  
チンゲン菜の  
千草和え  
杏仁豆腐



26



カレー  
チキンナゲット  
野菜のサラダ  
みかん缶



29



肉団子  
ペンネソー  
のっぺい煮  
胡瓜のナムル  
杏仁豆腐



30



エビカツ  
焼きビーフン  
ほうれん草のごま和え  
ミニゼリー



31



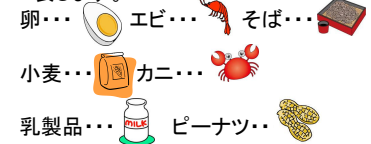
麻婆豆腐  
八幡巻き  
インゲンサラダ  
黄桃缶



## おたのしみメニュー 冷やしラーメン

※容器、ごはんの準備はいりません

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。



※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 220kcal 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/)