7月

こやす認定こども園

日	曜日	午前のおやつ	献立	3色分類 あか（体をつくる・血や肉になる）	黄（力や体温のもとになる）	みどり（体の調子を ととのえる）	午後のおやつ	未満児 エネルギー（kcal）	以上児 エネルギー（kcal）
1	火	牛乳 干菓子	ご飯 鮭のバーベキュー焼き もやしの酢の物 清汁 フルーツ	鮭 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし フルーツ	牛乳 焼きそばパン	487	583
2	水	牛乳 干菓子	ご飯 鶏肉のムニエル いりこ大豆 みそ汁 フルーツ	鶏肉 ベーコン 大豆 しらす みそ 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油	インゲン 人参 枝豆 フルーツ	牛乳 干菓子	537	644
3	木	牛乳 干菓子	ご飯 白身フライ 蓮根サラダ みそ汁 フルーツ	白身魚 みそ 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 蓮根 きゅうり フルーツ	牛乳 すいか	495	590
4	金	牛乳 干菓子	ご飯 豚肉のくわ焼き ビーフンソテー みそ汁 フルーツ	豚肉 ベーコン 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ビーフン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ピーマン フルーツ	牛乳 フライドポテト	491	578
5	土	牛乳 干菓子	ご飯 厚揚げのうま煮 エビマヨ みそ汁 フルーツ	厚揚げ ひき肉 エビ みそ 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ	牛乳 干菓子	490	577
7	月	牛乳（鉄入り） 果物	ふりかけご飯 4色そうめん フルーツ	ささみ たまご 牛乳	米 そうめん（白、赤、卵、茶）	キャベツ ねぎ フルーツ	牛乳 七夕ゼリー	477	598
8	火	牛乳 干菓子	ご飯 チーズミートローフ ひじきのマヨ和え みそ汁 フルーツ	ひき肉 レバー 卵 チーズ ひじき 大豆 みそ 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ 人参 フルーツ	お茶 ミルク葛餅	491	580
9	水	牛乳 干菓子	ご飯 豚肉の焼き肉炒め イタリアンサラダ 野菜スープ フルーツ	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 ドレッシング	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり フルーツ	牛乳 干菓子	486	567
10	木	牛乳 干菓子	ご飯 肉じゃが キャベツのコールスロー みそ汁 フルーツ	牛肉 みそ 牛乳	米 じゃが芋 ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり フルーツ	牛乳 コーンフレーク	524	619
11	金	牛乳 干菓子	ご飯 カレイのカレー焼き もずく酢 みそ汁 フルーツ	カレイ もずく ささみ みそ 牛乳	米 小麦粉 カレー粉 砂糖	ブロッコリー トマト 人参 きゅうり フルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	526	626
12	土	牛乳 干菓子	ご飯 すき焼きチャンプルー 和風サラダ みそ汁 フルーツ	牛肉 豆腐 卵 かにかま みそ 牛乳	米 油 砂糖 ドレッシング	玉ねぎ 人参 しめじ フルーツ	牛乳 干菓子	475	554
14	月	牛乳 干菓子	ご飯 ささみのレモン煮 みそ汁 フルーツのヨーグルト和え	ささみ みそ 牛乳	米 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	トマト フルーツ	牛乳 人参ケーキ	557	662
15	火	牛乳 干菓子	ご飯 豚肉と春雨の炒め物 インゲンの卵和え みそ汁 フルーツ	豚肉 卵 みそ 牛乳	米 油 春雨	白菜 玉ねぎ 人参 インゲン フルーツ	お茶 枝豆ご飯	497	583
16	水	牛乳 干菓子	混ぜご飯 チキンカツ ポテトサラダ スープ リンゴゼリー	鶏肉 卵 ハム 牛乳	米 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋	キャベツ 人参 トマト フルーツ	牛乳 ケーキ	575	697
17	木	乳飲料 干菓子	菜飯 冷やし中華 チキンの二色まき フルーツ	ハム 卵 鶏肉 みそ 牛乳	米 中華麺 砂糖	きゅうり もやし 人参 インゲン フルーツ	牛乳 アイスクリーム	543	678
18	金	牛乳 干菓子	ご飯 赤魚の西京焼き ブロッコリーの胡麻和え 清汁 フルーツ	赤魚 厚揚げ 白みそ 牛乳	米 ごま	人参 ブロッコリー フルーツ	牛乳 とうもろこし	522	618
19	土	牛乳 干菓子	ご飯 中華豆腐 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ	豆腐 ひき肉 ハム みそ 牛乳	米 片栗粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 青菜 きゅうり フルーツ	牛乳 干菓子	487	573
21	月	海の日							
22	火	牛乳 干菓子	夏野菜カレー 福神漬け 卵スープ フルーツ	鶏肉 卵 牛乳	米 カレールウ	南瓜 なす ピーマン フルーツ	牛乳 ババロア	491	570
23	水	牛乳 果物	ご飯 じゃが芋グラタン わかめサラダ みそ汁 フルーツ	ベーコン チーズ わかめ みそ 牛乳	米 じゃが芋 ドレッシング	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり フルーツ	牛乳 干菓子	506	601
24	木	牛乳 干菓子	ご飯 牛肉の甘辛炒め 白菜のおかか和え みそ汁 フルーツ	牛肉 鰹節 みそ 牛乳	米 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 フルーツ	牛乳 チキンナゲット	479	569
25	金	牛乳 干菓子	ご飯 鯖のみそ焼き 青菜のナムル 清汁 フルーツ	鯖 みそ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ	南瓜 パセリ 青菜 人参 フルーツ	牛乳 マーマレードケーキ	537	639
26	土	牛乳 干菓子	ご飯 卵とえびのチリソース風炒め レタスサラダ みそ汁 フルーツ	卵 エビ みそ 牛乳	米 小麦粉 ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり フルーツ	牛乳 干菓子	500	591
28	月	牛乳（鉄入り） 干菓子	かつ丼 野菜の酢の物 みそ汁 フルーツ	豚肉 卵 わかめ かにかま みそ 牛乳	米 パン粉 砂糖	玉ねぎ 大根 きゅうり フルーツ	スポーツ飲料 牛乳寒天	425	571
29	火	牛乳 干菓子	ご飯 クリームパスタ キャベツと昆布の中華和え みそ汁 フルーツ	ベーコン 昆布 みそ 牛乳	米 スパゲッティ 小麦粉 ごま油	人参 アスパラガス 玉ねぎ キャベツ フルーツ	牛乳 きなこ揚げパン	524	620
30	水	牛乳 干菓子	ご飯 鶏肉の照り焼き じゃが芋とフィッシュカツのチーズ焼き みそ汁 フルーツ	鶏肉 フィッシュカツ チーズ みそ 牛乳	米 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ パセリ フルーツ	牛乳 干菓子	541	643
31	木	牛乳 干菓子	うなぎちらし はんぺんの磯部揚げ 清汁 フルーツ	うなぎ 卵 高野豆腐 はんぺん 牛乳	米 油 てんぷら粉 油	人参 きぬさや フルーツ	牛乳 プリン	489	576

誕生日会

熱中症に注意

のどがかわく前に水分補給をしましょう。 のどがかわいている時は、すでに水分が不足していると言われています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

●夏の飲み物 何がいい？

暑い夏はこまめな水分補給が大切。でも、何を飲むか、ということもきちんと考えたいところです。いろいろな飲み物がありますが、それぞれの特徴を知って、そのときに合った物を選ぶようにしましょう。

麦茶

ミネラルを含み、糖質は含まない為、多少の発汗時、熱中症予防など、普段飲む飲料として適しています。

牛乳・ジュース

カロリーが高い為、日常的な水分補給には適しません。飲む時間と量を決めましょう。

スポーツ飲料

ミネラルを多く含む為発汗時に向いていますが、糖分が高いのでとりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。