

# 7 かつ の こ ん だ て



## <お知らせ>

- 11日(金) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
- 15日(火) 7月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いします。
- 18日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)

## 煙山保育園

日 曜日	午前おやつ		おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
	未満児	以上児			未満児	以上児
1 火	チーズ		かれのい西京焼き すき昆布の煮物 なめ茸和え 根菜のごまみそ汁 くだもの	いも ごはん	カルピス 豆腐パン	カルピス 豆腐パン
2 水	ふかし芋		鶏肉の塩麹焼き きんぴらごぼう じゃこサラダ にらたま汁 くだもの	わかめ ごはん	牛乳 さくさくクッキー	牛乳 さくさくクッキー
3 木	ヨーグルト		なす入り酢豚 三色ナムル ビーフン汁 くだもの	麦ごはん	お茶 たぬきおにぎり	お茶 たぬきおにぎり
4 金	りんご ジュース		かじきの梅照り焼き 豚肉とごぼうのみそ炒め 青菜のお浸し 麩のみそ汁 くだもの	ひじき ごはん	ココアプリン	ココアプリン
5 土	お菓子		かぼちゃグラタン 洋風ワントンスープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
7 月	くだもの		星のコロッケ ビーフンソーテ 水菜とひじきのサラダ そうめん汁 くだもの	七夕 そうめん	牛乳 メロンパントースト	牛乳 メロンパントースト
8 火	ヨーグルト		のり塩チキン 五目豆 青菜とコーンのごま和え 厚揚げのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	ぶどうジュース さつまいもスコーン	ぶどうジュース さつまいもスコーン
9 水	野菜 スティック		ししゃも焼き マーボーなす ラーメンサラダ 茎わかめスープ くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳 きな粉蒸しパン
10 木	ジョア		煮込みおでん おくら納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	冷やしうどん	冷やしうどん
11 金	お菓子		夏野菜カレー ゆで卵 キャベツサラダ くだもの	麦ごはん	りんごジュース	お茶 りんごせんべい
12 土	お菓子		ほっけの塩焼き うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 カステラサンド	牛乳 カステラサンド
14 月	ふかし芋		豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 コールスロー わかめのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 麩の-snack	牛乳 麩の-snack
お誕生会 15 火	くだもの		七夕冷風麺 星型ハンバーグ ポテト 千草和え お茶 天の川ゼリー	七夕 うどん	ヨーグルト	バニラアイス
16 水	ぶどう ジュース		いわしのフライ ポークビーンズ 海藻サラダ コンソメスープ くだもの	キャロット ライス	牛乳 チーズクッキー	牛乳 チーズクッキー
17 木	ヨーグルト		擬製豆腐 チャプチェ 青菜ののり和え なすのみそ汁 くだもの	麦ごはん	お茶 ひつまぶしおにぎり	お茶 ひつまぶしおにぎり
18 金	お菓子		お弁当の日		飲むヨーグルト チーズドック	飲むヨーグルト チーズドック
19 土	お菓子		いわしの梅煮 鶏団子入りみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 あんぱん	牛乳 あんぱん
22 火	お菓子		ポテトグラタン ラタトゥイユ ポパイサラダ 春雨スープ くだもの	コーン ライス	お茶 たまごサンド	お茶 たまごサンド
23 水	野菜 ジュース		さばのみそ煮 ひじきの煮物 塩昆布和え 夏野菜豚汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 枝豆とコーンのスコーン	牛乳 枝豆とコーンのスコーン
24 木	くだもの		鶏肉とコーンの揚げ煮 冷奴 きゅうりの梅和え ひつつみ汁 くだもの	麦ごはん	ジョア ココア蒸しパン	ジョア ココア蒸しパン
25 金	ヨーグルト		トマト入りハンバーグ じゃがいもきんぴら 切干大根サラダ スープカレー くだもの	パセリ ライス	お茶 とうもろこし	お茶 とうもろこし
26 土	お菓子		ハンバーグ 豆乳スープ くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
28 月	ふかし芋		鶏肉のマーマレード焼き 卵の花炒め 青菜のおかか和え たまねぎのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン
29 火	白ぶどう ジュース		鮭の塩焼き 筑前煮 キャベツの甘酢和え なめこ汁 くだもの	麦ごはん	フルーチェ	フルーチェ
30 水	くだもの		おくらの豚肉巻き 高野豆腐の煮物 青菜のおろし和え キャベツのみそ汁 くだもの	おかか ごはん	牛乳 じゃがいもチヂミ	牛乳 じゃがいもチヂミ
31 木	ヨーグルト		スパニッシュオムレツ 夕顔のカレー炒め サラspa クラムチャウダー くだもの	雑穀 ごはん	お茶 梅ごま焼きうどん	お茶 梅ごま焼きそば

※都合により、献立を変更する場合があります。

～ごはん量調査をしました～

先日、3歳以上児さんのごはん量を調べてみました。

一番多い子で167g、少ない子で32gでした。保育園の目安量としては110gです。食べれる量に個人差はあると思いますが、子どもさんと保育園での給食のお話をしながら見直してみたいかでしょうか。



…今月の栄養平均…※( )内は目標値です。

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	442kcal(490)	353kcal(420)
たんぱく質	17.4g(20)	18.2g(21)
脂質	11.2g(13)	13.5g(16)
塩分	1.3g(1.5)	1.5g(1.6)