



7がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

		1日	2日	3日	4日
		マーボー豆腐 切干大根のナムル 白菜スープ オレンジ ★バウムクーヘン・ジョア	酢豚 バンサンスー ワカメスープ ミニトマト ★牛乳・ハムマヨパン	枝豆とうもろこしのピラフ ひじきサラダ ちんげん菜スープ ☆おたのしみおやつ☆	おにぎりパック ぶどうジュース
6日	7日	8日	9日	10日	11日
イタリアンオムレツ キャベツと人参のナムル 豆腐スープ ★牛乳・せんべい	セタ冷やし中華 焼き餃子 セタデザート ★ホワイトポンチ	高野豆腐の唐揚げ 三色和え みそ汁 バナナ ★きつねおにぎり・麦茶	白身魚のマヨネーズ焼き かぶのごま醤油和え みそ汁 ★牛乳・ホットドッグ	麦ごはん 鶏肉の甘辛煮 小松菜のお浸し みそ汁 オレンジ ★ヨーグルト	希望保育の日
13日	14日	15日	16日	17日	18日
親子煮 キャベツのごまサラダ みそ汁 ★牛乳・バナナ	かやくごはん いんげんのソテー みそ汁 ★みそまんじゅう・ジョア	豆腐の中華煮 かぼちゃのサラダ トマトスープ ★黒砂糖のクッキー・リンゴジュース	魚の梅みそ焼き にらともやしの和え物 みそ汁 ★牛乳・ゆでとうもろこし	ガーリックチャーハン グリーンサラダ かきたまスープ ★きなこトースト・野菜ジュース	(おにぎり持参の日) 海鮮汁 ヤクルト
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ほうれん草と卵のグラタン コールスローサラダ くずきりの洋風スープ ★牛乳・せんべい	えび天うどん キャベツとウィンナーの炒め物 オレンジ ★ココアプリン	揚げ豆腐の肉みそあんかけ カムカムサラダ すいとん汁 ★焼きおにぎり・麦茶	海の日 	スポーツの日 	希望保育の日
27日	28日	29日	30日	31日	
ハムエッグ きゅうりとホタテのサラダ 冷製コーンスープ ★牛乳・ビスケット	たまごトースト しめじと野菜のスープ ミニトマト ヨーグルト ★揚げ芋もち・麦茶	厚揚げとナスの甘酢炒め ハムサラダ みそ汁 ★フルーツ白玉	魚の竜田揚げ かりぼり and え いなか汁 ★牛乳・ニラおやき	ソース焼きめし ほうれん草のペ-コンソテー むら雲スープ ★メロン	



★★★今月のお弁当のいない日★★★
(3日、7日、10日、14日、17日、
21日、28日、31日)です。

★7月の平均熱量は、平均 495 kcal です。

★18日(土)登園する際は、家庭からおにぎり・はし・おしぼりをお願いします。



子どもに必要な水分量は大人の0倍?

子どもに必要な水分量は、大人の3倍とされています。

大人と違い体温調節機能が未熟な子どもは、体内の水分バランスが崩れると脱水症状を起こしやすいので、汗をたくさんかいた時などは、注意が必要です。子どもの場合自分からのどの渴きを伝えたり、水分をこまめにとるのは難しいので周囲の大人が、様子を見ながら水分補給をさせていきましょう。

