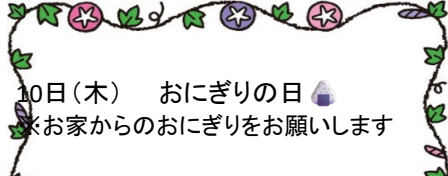




よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 以上児

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
			ヤッホークラブ		
	ほうれん草のかき玉汁 野菜コロッケ 切干大根のケチャップ煮 オレンジ	ベーコンと小松菜のスープ 鶏肉のピカタ ひじきサラダ ヨーグルト	カレーシチュー フルーツヨーグルト	大根とえのきのみそ汁 竹輪の磯辺焼き 小松菜とひじきの和え物 ゼリー	焼肉丼 ゼリー 麦茶
	せんべい・麦茶	きなこサンド・牛乳	なべ焼き・牛乳	スティックパン・牛乳	
7	8	9	10	11	12
七夕会 			おにぎりの日 		
天の川スープ 星のハンバーグ カレー風味マカロニサラダ 七夕ゼリー	鮭のすり身汁 ブロッコリーのツナマヨサラダ ゼリー	納豆汁 魚のみぞれ煮 小松菜と竹輪のポン酢和え ヨーグルト	豚汁 ゼリー	わかめスープ チャプチェ オレンジ	希望保育 
せんべい・牛乳	ココアケーキ・牛乳	お麴のラスク・麦茶	ミニあんぱん・牛乳	クッキー・牛乳	
14	15	16	17	18	19
		誕生会 			
キムチ鍋風 ほうれん草の和え物 ヨーグルト	かぶのみそ汁 かじきの照り焼き 野菜きんぴら ゼリー	ひじきごはん まいたけ汁 クリームコロッケ きゅうりのなめたけ和え アイス	四川風スープ 肉団子 バンサンスー ゼリー	カレーシチュー フルーツヨーグルト	こども縁日 
ビスケット・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ワッフル・麦茶	クッキー・牛乳	ミニメロンパン・牛乳	
21	22	23	24	25	26
海の日 	五目マーボー豆腐 餃子 ヨーグルト	コーンポタージュスープ ウィンナー チキンサラダ ゼリー	コンソメスープ スパニッシュオムレツ オレンジ	みそ汁 豚のしょうが焼き いんげんのごま和え ヨーグルト	希望保育 
	ウィンナーサンド・牛乳	お麴のラスク・麦茶	クッキー・牛乳	せんべい・牛乳	
28	29	30	31	7月の行事予定  10日(木) おにぎりの日  ※お家からのおにぎりをお願いします	
白菜と肉団子のスープ ゆで卵ときゅうりのスパサラダ ゼリー	親子煮 春雨とわかめの酢の物 ヨーグルト	なめこ汁 焼鮭 ナスみそ炒め オレンジ	キムチ鍋風 焼きベーコン なめたけ和え ゼリー		
なべ焼き・麦茶	源氏パイ・牛乳	カスタードケーキ・麦茶	ブルーベリーサンド・牛乳		

7月の予定栄養摂取量

エネルギー	418kcal
タンパク質	20.1g
脂質	17.5g
塩分	1.8g

3日(水)
ヤッホークラブです!
お楽しみに!





よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

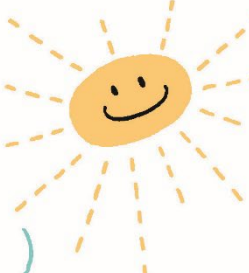
月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ビスケット	ポーロ	ビスケット	せんべい	ウエハース
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	焼肉丼
	ほうれん草のかき玉汁	ベーコンと小松菜のスープ	カレーシチュー	大根とえのきのみそ汁	ゼリー
	野菜コロッケ	鶏肉のピカタ	フルーツヨーグルト	竹輪の磯辺焼き	麦茶
	切干大根のケチャップ煮	ひじきサラダ		小松菜とひじきの和え物	
	オレンジ	ヨーグルト		ゼリー	
	せんべい・麦茶	きなこサンド・牛乳	なべ焼き・牛乳	スティックパン・牛乳	
7	8	9	10	11	12
チーズ	ポーロ	せんべい	ポーロ	ビスケット	希望保育
ごはん	ごはん	ごはん	おにぎり	ごはん	
天の川スープ	鮭のすり身汁	納豆汁	豚汁	わかめスープ	
星のハンバーグ	ブロッコリーのツナマヨサラダ	魚のみぞれ煮	ゼリー	チャプチェ	
カレー風味マカロニサラダ	ゼリー	小松菜と竹輪のポン酢和え		オレンジ	
七タゼリー		ヨーグルト			
せんべい・牛乳	ココアケーキ・牛乳	お麴のラスク・麦茶	ミニあんぱん・牛乳	クッキー・牛乳	
14	15	16	17	18	19
せんべい	ビスケット	ポーロ	せんべい	ポーロ	こども縁日
ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	
キムチ鍋風	かぶのみそ汁	まいたけ汁	四川風スープ	カレーシチュー	
ほうれん草の和え物	かじきの照り焼き	クリームコロッケ	肉団子	フルーツヨーグルト	
ヨーグルト	野菜きんぴら	きゅうりのなめたけ和え	バンサンスー		
	ゼリー	アイス	ゼリー		
ビスケット・牛乳	ジャムサンド・牛乳	ワッフル・麦茶	クッキー・牛乳	ミニメロンパン・牛乳	
21	22	23	24	25	26
海の日 	せんべい	ウエハース	ビスケット	ウエハース	希望保育
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	五目マーボー豆腐	コーンポタージュスープ	コンソメスープ	みそ汁	
	餃子	ウィンナー	スパニッシュオムレツ	豚のしょうが焼き	
	ヨーグルト	チキンサラダ	オレンジ	いんげんのごま和え	
		セリー		ヨーグルト	
	ウィンナーサンド・牛乳	お麴のラスク・麦茶	クッキー・牛乳	せんべい・牛乳	
28	29	30	31	 7月の 予定栄養摂取量 エネルギー 521kcal タンパク質 19.5g 脂質 15.5g 塩分 1.6g	
ウエハース	せんべい	ビスケット	ポーロ		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
白菜と肉団子のスープ	親子煮	なめこ汁	キムチ鍋風		
ゆで卵ときゅうりのスパサラダ	春雨とわかめの酢の物	焼鮭	焼きベーコン		
ゼリー	ヨーグルト	ナスみそ炒め	なめたけ和え		
		オレンジ	ゼリー		
なべ焼き・麦茶	源氏パイ・牛乳	カスタードケーキ・麦茶	ブルーベリーサンド・牛乳		



今年もまた梅雨がやってきましたね。恵みの雨とは言え、ジメジメ、ムシムシつらい時期となりました。それでも子どもたちはとっても元気ですよ～！いっぱい汗をかきながら園庭を走り回っています♪

これからの季節、ますます暑さが増し水分補給が重要になってきます。人間は体の60%を水分（ミネラルなども含む）が占めており、生きるために様々な役割を果たしています。夏は発汗も多く、高温多湿の気候に体が対応しにくくなり、いわゆる「熱中症」や「脱水症状」を引き起こします。

子どもは、新陳代謝が激しくたくさん汗をかきます。さらに、体温調節機能が不十分なため、より熱中症などのリスクが高くなります。地面に近いほど気温が高くなるので、幼児は特に注意が必要です。温度調節や、服装などに気をつけるなど、子ども達が脱水にならないよう、園ではもちろんのことですが、各ご家庭でも水分補給をしっかりと行う習慣をつけるようお願い致します。



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	牛乳・ジュース	スポーツ飲料	経口補水液
			
ミネラルを含み、糖質は含まないため、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。	カロリーが高いため、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。	ミネラルを多く含むため発汗時に向いていますが、糖分が高いため、とりすぎに注意。日常的な水分補給には向きません。	大量の発汗時、脱水症状が見られる場合に適します。電解質（イオン）濃度が高く塩分も多いので、日常的な水分補給には向きません。

食中毒が発生しやすくなっています。子ども達の健康を守るためにも、この時期はご家庭でもいつもより衛生的に過ごすように心がけてください。