

令和5年 7月

幼児予定献立表

西町星の子保育園

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 午後. Rows 1-15 showing daily menu items like ビラフ野菜スープ, ビビンバ丼, 麦ご飯松かさ焼き, etc.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名, おやつ, 午後. Rows 16-31 showing daily menu items like 麦ご飯塩麹の和風ミドろフ, 麦ご飯レパの酢豚風, 麦ご飯とうもろこしご飯, etc.

・補食のおにぎりは幼児80g、乳児60gです(塩昆布、ゆかり、わかめ、おかかのローテーションになります。)

Table with 5 columns: 今月の平均栄養価, エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質 (g), カルシウム (mg), 塩分 (g). Rows for 乳児 (1.2歳) and 幼児 (3.4.5歳).

～給食室だより～

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこのごろです。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。食事や水分はしっかり取りましょう。7月の七夕メニューではそうめんやおくらを使用し、季節を感じるメニューにしました。また茄子やトマト、ズッキーニ、トウモロコシ、モロヘイヤなど夏野菜をたくさん使ったメニューになっています。夏野菜に含まれる水分やカリウム等のミネラルは汗で不足しがちな水分を補給して体にもった熱を内側からクールダウンしてくれます。今年は猛暑の予報も出ています。夏野菜を食べて厚い夏を乗り切りましょう！

