［2023年　7月］

給　食　献　立　表　＜３号認定＞

（　こりす組　）

貢川幼稚園

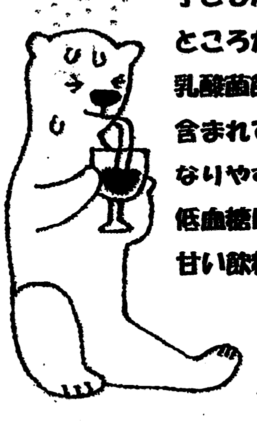
日付	曜	献立	おやつ (午前)	おやつ (午後)	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3	月	イタリアンハンバーグ・ブロッコリーの醤油マヨサラダ・食パン（ブルーベリージャム）・おまめスープ	プチお菓子	オレンジのスコーン・麦茶	496	21.5	20.6	121	2.1
4	火	プチスパゲティー・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	494	13.2	11.3	153	2.0
5	水	夏野菜カレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子	手作りぶどうゼリー・麦茶	497	15.7	14.3	242	1.7
6	木	肉じゃが・グリーンサラダ・メープルパン・すまし汁（ほうれん草・豆腐）	プチお菓子	キャロットのふんわり蒸しケーキ・麦茶	465	19.3	14.7	143	2.4
7	金	七夕うどん・ソーセージサラダ・ヨーグルト	プチお菓子	バナナのケーキ・野菜ジュース	451	15.6	10.1	202	2.3
10	月	白身魚のカレーパン粉焼き・高野と大豆の煮物・チーズパン・みそ汁（さつま芋・しめじ）	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	487	23.7	18.0	196	2.6
11	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	456	15.4	11.4	230	1.4
12	水	ビビンバ丼・シーザーサラダ・わかめスープ	プチお菓子	手作りみかんゼリー・麦茶	409	14.9	11.1	47	1.8
13	木	きのこスパゲティー・コーンスローサラダ・ヨーグルト（保育希望者のみ給食提供あり）	ビスケット	いちごのスコーン・牛乳	555	18.6	20.3	339	2.2
14	金	チキンのトマト煮・チーズ入りさいの目サラダ・チョコチップパン・牛乳（保育希望者のみ給食提供あり）	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	528	21.3	23.1	278	2.0
18	火	プチコロッケ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	518	14.7	13.1	127	0.2
19	水	ポークカレー・ほうれん草の塩昆布和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子	シュガーラスク・麦茶	486	18.2	14.4	248	2.6
20	木	鶏の唐あげ・ハムのマリネ・きのこスープ・たまごパン・お楽しみゼリー	プチお菓子	こむすびちゃん・麦茶	496	17.9	18.1	32	2.0
21	金	焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト（保育希望者のみ給食提供あり）	プチお菓子	おせんべい・麦茶	469	18.3	8.5	131	1.4
24	月	醤油ラーメン・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト（保育希望者のみ給食提供あり）	プチお菓子	チーズ蒸しパン・野菜ジュース	540	17.3	13.9	239	2.4
25	火	プチハンバーグ・プチふんわりミルク・野菜ジュース（保育希望者のみ給食提供あり）	ビスケット	バナナ・飲むヨーグルト	499	11.7	10.4	130	0.3
26	水	チキンカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬け（保育希望者のみ給食提供あり）	プチお菓子	手作りパインゼリー・麦茶	515	17.3	16.0	241	2.4
27	木	肉うどん・ポテトサラダ・ヨーグルト（保育希望者のみ給食提供あり）	ビスケット	おむすびくん・麦茶	440	15.4	11.5	164	2.1
28	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・大根とさつまあげの煮物・プレーンパン・キャベツのスープ（保育希望者のみ給食提供あり）	プチお菓子	ぶどう蒸しパン・野菜ジュース	461	21.8	18.3	175	2.5
31	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・かぼちゃサラダ・食パン（いちごジャム）・みそ汁（ほうれん草・油揚げ）（保育希望者のみ給食提供あり）	プチお菓子	キャロットゼリー・牛乳	551	20.1	23.0	281	2.6

食べるときの机・椅子・姿勢

椅子に座っての食事は、１人でお座りができるようになる頃を目安に行います。テーブルは肘を曲げた状態で腕を90度に置ける高さに。椅子は、ももが圧迫されないこと足の裏がきちんと床に着くこと、猫背にならず楽な姿勢で座っていられる物を選びましょう。

また、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。

缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎていませんか



子どもが１日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが果汁入りの清涼飲料（500ml）には約70g 乳酸菌飲料（65ml）には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく大量の砂糖をとったあとの低血糖によりイライラしやすくなるなどの弊害も……。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。