



7月

給食予定献立表



2021. 6. 24 発行  
子どもの森保育園

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack) - 午前3才未満 (Before 3 years), 午後全園児 (Afternoon all children), 主な食品名 (Main Food Name) - 力や熱になる (Strength/Heat), 血や肉になる (Blood/Meat), 体の調子を整える (Adjust body condition). Rows include meals like 1木14水, 2金, 3土, 5月19日, 6火20日, 7水, 8木21日, 9金, 10土24日, 12月26日, 13火27日.

Table with columns: 日曜 (Day of the Week), 昼食 (Lunch), おやつ (Snack) - 午前3才未満 (Before 3 years), 午後全園児 (Afternoon all children), 主な食品名 (Main Food Name) - 力や熱になる (Strength/Heat), 血や肉になる (Blood/Meat), 体の調子を整える (Adjust body condition). Rows include meals like 28水, 15木29日, 16金30日, 17土31日.

森のレストランだより (Mori no Resutoran da-yori) - 夏野菜をたくさん食べよう! (Eat lots of summer vegetables!). Includes sections for 夏バテ (Summer fatigue) with benefits of cucumbers, tomatoes, and eggplants, and ナス (Eggplant) with benefits of corn, garlic, and carrots. Ends with 'おいしい夏野菜を食べて元気に夏を迎えましょう!' (Eat delicious summer vegetables and welcome summer with energy!).

★ 行事や献立の都合により一部変更する場合があります。

【今月の一平均栄養量】

<乳児> エネルギー...473kcal たんぱく質...17.3g 脂質...15.4g 塩分...1.4g  
<幼児> エネルギー...510kcal たんぱく質...18.3g 脂質...14.7g 塩分...1.7g

七夕のいわれ (Tanabata no iwai) - 一年に一度しか会えない彦星と織姫伝説で知られる七夕。行事食に「そうめん」があります。奈良時代に中国から伝わった「素餅」という小麦粉料理が「ルーツ」と言われ、無病息災の意味があります。子どもたちには「元気に過ごせるように、そうめんを食べるといんだよ」と伝えてみてください。