



7月の行事・こんだて

29年度

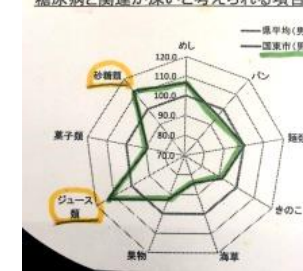


7月1日(土)	2
果物	
ごま味噌だれの冷やしうどん	
バナナ	
牛乳, ミレービスケット	

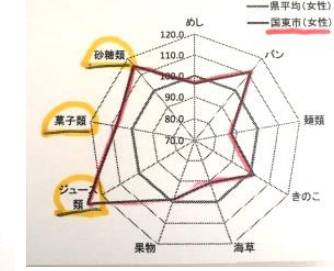
日	曜	行事
1	土	国保協視察研修(岩元・松原)
2	日	
3	月	職員会議
4	火	えいごあそび
5	水	福岡市園長会 視察
6	木	七夕まつり 主任会 中学生職場体験
7	金	オマチマンコンサート
8	土	
9	日	
10	月	生徒指導連盟協議会(西村)
11	火	えいごあそび
12	水	キッズサッカー巡回指導(4, 5歳児対象)
13	木	
14	金	リトミック
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	お弁当日 調理師研究会、衛生講話(阿部)
19	水	保育士研究会(岩崎)
20	木	誕生会
21	金	リトミック・終業式
22	土	夕涼み会 キャンプ(年長)
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	第三者委員会
27	木	
28	金	私幼教師研修大分大会
29	土	
30	日	
31	月	私幼教師研修九州大会(8/1まで)

	月	火	水	木	金	土	日
日にち	3	4	5	6	7	8	9
9時のおやつ	牛乳, 果物	スキムヨーグルト	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 黄粉ケーキ	果物	
昼食	豚汁 アジの梅しそ焼き 刻み昆布煮 チーズ納豆, 果物	豚肉と厚揚げの生姜焼き レタス, トマト 中華風コーンスープ 果物	きすの天ぷら 豚肉と茄子のカレー炒め かぼちゃの豆乳味噌汁 果物	七夕にゅうめん チキンケチャップソテー じゃがもろこし 果物	鮭のチーズ焼き わかめのごま風味和え ミネストローネ 果物	チャンプル風ビーフン 果物	
3時のおやつ	ミルク, レーズン蒸しパン	ミルク, みたらし団子	ミルク, やせうま	ココアミルク, おからクッキー	麦茶, ビビンバおにぎり	牛乳, せんべい	
日にち	10	11	12	13	14	15	16
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, 麩のバタースナック	牛乳, チーズ	牛乳, 果物	牛乳, 黒糖ケーキ		
昼食	魚のカレー照り焼き ほうれん草とチーズのサラダ 高野豆腐のすまし汁 果物	うま煮 から揚げ オクラのごま和え 果物	鯖の竜田揚げ 切干大根と春雨の中華サラダ きのこの豆乳味噌汁 果物	マーボー茄子 豆腐とツナの落とし焼き とうもろこし 果物	魚のごま味噌焼き 中華きゅうり コーンスープ 果物	洋風炊き込みご飯 わかめスープ 果物	
3時のおやつ	ミルク, じゃがまる	ミルク, 納豆トースト	カルピスゼリー	麦茶, チーズとおかかおにぎり	ミルク, スキムミルクもち	牛乳, 小魚スナック	
日にち	17	18	19	20	21	22	23
9時のおやつ		牛乳, 果物	牛乳, チーズ	牛乳, 小松菜の蒸しパン	牛乳, 果物	果物	
昼食	海の日	お弁当日	とうもろこしご飯 肉団子の甘辛煮 じゃこ入りせん切りサラダ 茄子と玉ねぎの味噌汁, 果物	大豆の五目煮 鯖の味噌煮 ハンサンス 果物	かぼちゃコロック 野菜のごま和え さつま汁 果物	親子うどん 果物	
3時のおやつ		ソフール	ココアミルク, 黄粉団子	ミルク, ピザトースト	フルーツポンチ	牛乳, ミルクスティック	
日にち	24	25	26	27	28	29	30
9時のおやつ	牛乳, 果物	牛乳, かぼちゃケーキ	牛乳, 果物	牛乳, 果物	すいかゼリー	果物	
昼食	ハヤシライス 野菜サラダ 五目厚焼き卵 果物	マカロニグラタン 鶏レバーの甘辛煮, レタス 豆腐とわかめのすまし汁 果物	鯖の南蛮漬け ひじきの和風サラダ とうもろこし 果物	かぼちゃのそぼろ煮 トマトとチーズのサラダ 照り焼きチキン 果物	茄子サンド天ぷら 野菜炒め もずくのかき玉汁 果物	冷やし中華 バナナ	
3時のおやつ	ミルク, ブラウニー	ミルク, カルシウムせんべい	ミルク, ピーマンクラッカー	麦茶, 小松菜とじゃこのおにぎり	ミルク, じゃがもち	牛乳, かりんとう	
日にち	31	H28年に『県民健康意識行動調査』が行われ、保健所より結果のお知らせがありました。 国東市は、右の図のように、砂糖・ジュース類・菓子の消費量が他の市町村よりも多かった。家族の食習慣が子どもの食習慣を作ります。塩分も甘さも控えめな食生活を心がけてください。 その他・全国と比べて、急性心筋梗塞や脳血管疾患の死亡率が高い。 ・メタボ該当者が県の平均よりも多い。 ・運動習慣がある人がやや少ない。 ・野菜、海草の摂取が少ない。などの結果がありました。					
9時のおやつ	牛乳, チーズ						
昼食	いわしの蒲焼き マカロニサラダ, トマト オクラのコンソメスープ 果物						
3時のおやつ	ミルク, 野菜のホットケーキ						

糖尿病と関連が深いと考えられる項目



糖質と関連が深いと考えられる項目



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

18.5未満…低体重
18.5以上 25.0未満…標準
25.0以上 30.0未満…肥満1度
理想は、男性22.0
女性21.0です。

* 9時のおやつは0・1・2歳児のみです。 * 果物は変更することがあります。 * 園で使用しているお米は国内産です。