



日	曜日	こんだてめい			しょくひんのはたらき				えいようか エネルギー たんぱく質 しょくえん そうとうりょう
		ごはん・パン	のみもの	おかず	【き】	【あか】	【みどり】		
					エネルギーになる	ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる		
					いろいろのこいやさい	そのほか			
1	水	コーンライス	MILK	とりにくのラタトゥイユソースかけ キャベツスープ すいか <i>パクパクメニュー</i>	こめ パター オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あかピーマン きピーマン トマト パセリ にんじん	とうもろこし たまねぎ にんにく スズッキーニ なす キャベツ すいか	465 18.3 1.0
2	木	なすときのこのひやしうどん	MILK	アセロラポンチ	うどん あぶら	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	なす しめじ まいたけ ほししいたけ ねぎ みかん パナナ アセロラジュース	398 14.4 1.6
3	金	なつやさいカレー	MILK	とうもろこし トマトサラダ <i>年中組さんがとうもろこしの皮をむいてくれます♪</i>	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう パルメザンチーズ とりにく	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす キャベツ とうもろこし きゅうり	526 20.1 1.7
6	月	麦ごはん	MILK	マーボーナス ちゅうかスープ すいか	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ いりごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あさり みそ わかめ たまご	にんじん チンゲンサイ	なす ほししいたけ しょうが にんにく ねぎ たけのこ もやし きくらげ すいか	453 18.1 1.5
7	火	七夕献立 ちらしずし	MILK	たなばたサラダ そうめん 	こめ さとう あぶら いりごま ごまあぶら そうめん	たまご とりにく あぶらあげ むきえび ぎゅうにゅう やきぶた こんぶ かつおぶし	にんじん さやえんどう オクラ	かんぴょう もやし ほししいたけ きゅうり こんにゃく	456 21.8 2.0
8	水	麦ごはん	MILK	さばのみそに だいずのいそに かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず さばのみそに ひじき さつまあげ とうふ かつおぶし たまご	にんじん にら	しめじ ほししいたけ こんにゃく	505 21.5 2.1
9	木	たかさきどん	MILK	かぼちゃのミルクに わかめスープ	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう バター ごまあぶら	いか むきえび なると ぶたにく うずらのたまご ぎゅうにゅう わかめ 生クリーム とうふ	にんじん チンゲンサイ かぼちゃ にら	たまねぎ もやし はくさい にんにく とうもろこし	468 19.6 1.3
10	金	サラダうどん	MILK	きびなごフライ すいか <i>年長組さんが枝豆のさやをむいてくれます</i>	うどん あぶら	ツナフレーク かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	393 18.8 1.9
13	月	えだまめいり なめし	MILK	さばのごまみりんやき たぬきじる ずんだもち	こめ むぎ いりごま かたくりこ しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん	えだまめ ごぼう だいこん ねぎ えのき	537 26.7 2.0
14	火	コッペパン	MILK	ポークビーンズ ツナコーンサラダ	コッペパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく わかめ パルメザンチーズ ツナフレーク	にんじん トマト	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	399 18.6 1.5
15	水	スタミナごはん	MILK	とうふのすましじる バナナ <i>うなぎが入ってパワーアップ!</i>	こめ さとう あぶら	うなぎのかばやき あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんぶ	さやえんどう にんじん こまつな	かんぴょう だいこん バナナ	406 16.5 1.1
16	木	麦ごはん	MILK	あつあげとぶたにくのみそいため スティックきゅうり かぼちゃのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら やきふ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ みそ にぼし	ピーマン にんじん かぼちゃ	しょうが キャベツ しめじ きゅうり たまねぎ	425 18.0 1.7
17	金	ひやしちゅうか	MILK	ぐんまのシュウマイ わかめのごまスープ ワインゼリー	ちゅうかめん いりごま ごまあぶら	やきぶた わかめ うずらのたまご ぎゅうにゅう とうふ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ たまねぎ にんにく	453 20.2 2.1
20	月	1がつきしゅうぎょうしき							

今月の給食目標 ☆ なつをげんきにすごそう!

7月の平均値
エネルギー: 449Kcal
たんぱく質: 19.4g
食塩相当量: 1.7g

幼児1人1回あたりの基準値
エネルギー 440kcal
たんぱく質 20g(15~26g)
食塩相当量 1.5g未満

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント

1 偏った食事をしない

あっさりした食事は、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物を取りましょう。

3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

お知らせ①

- 3日(金) とうもろこしの皮むき体験(年中)
- 7日(月) 七夕給食
- 13日(月) 枝豆のさや剥き体験(年長)

お知らせ②

7月3日(金)は、年中組のみんなにとうもろこしの皮を剥いてもらい、「蒸しとうもろこし」として、給食に出す予定です。

お知らせ③

7月13日(月)は、年長組のみんなに枝豆のさやを剥いてもらい、「枝豆入り菜飯」として、給食に出す予定です。

7月分の給食費の引き落としは、7月31日(金)に行います。
※8月分は引き落としはありません。残高の確認をお願いします。