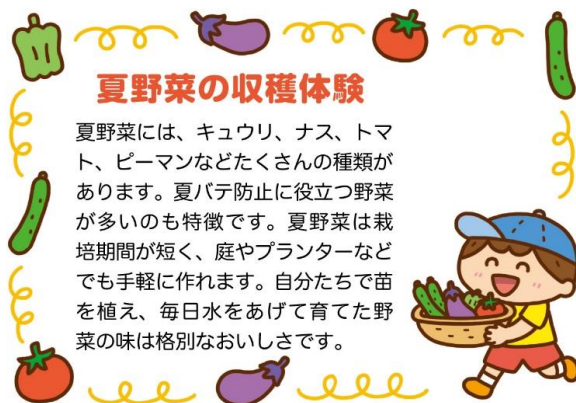


7がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	午前おやつ	きゆうしょく	おやつ
月	2 30	白せんべい 豆乳	コッペパン わかめスープ かぼちゃと挽肉のグラタン パナナ カラフルピーマンのきんぴら	ひじきごはん 麦茶
火	3 17	甘辛せんべい 豆乳	ごはん グレープフルーツ 鮭フライ アスパラサラダ 野菜スープ	水ようかん 麦茶
水	4 18	クラッカー 麦茶	ごはん オレンジ 鶏の塩麴焼き 青菜の納豆和え なすの味噌汁	ココアマドレーヌ 豆乳
木 火	5 24	白せんべい 豆乳	カレーうどん ツナと海藻のサラダ すいか	わんぱくおにぎり 麦茶
金	6	甘辛せんべい 豆乳	天井(えび・かぼちゃ) 酢の物 七夕すまし汁 ゼリー	じゃが芋もち 麦茶
土	7 21	ビスケット 麦茶	スパゲティナポリタン チキンサラダ かぶのスープ オレンジ	人参クッキー 豆乳
月	9 23	甘辛せんべい 麦茶	コッペパン 鶏のチリソース風 チンゲン菜ともやしのスープ 春雨サラダ ヨーグルト	カレーピラフ 麦茶
火	10	白せんべい 麦茶	アンパンマンカレー(災害備蓄品) ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ すいか	レアチーズケーキ 麦茶
水	11 25	クラッカー 豆乳	ごはん もやしのナムル 魚のかりんとう揚げ かぼちゃの味噌汁 グレープフルーツ	蒸しとうもろこし 麦茶
木	12 26	甘辛せんべい 麦茶	三色丼 オレンジ おくらのおかか和え しめじと冬瓜の味噌汁	じゃこトースト 豆乳
金	13 27	クラッカー 豆乳	ごはん じゃが芋の味噌汁 鮭のバター醤油 メロン かぶと水菜のサラダ	ミートパンネ 麦茶
土	14 28	白せんべい 麦茶	中華丼 ゼリー じゃが芋のカレーソテー えのきのスープ	14日 ビスケット 麦茶 28日 おふラスク 豆乳
木 火	19 31	甘辛せんべい 麦茶	冷し中華 メロン 鶏の胡麻照り焼き 豆腐とねぎのスープ	黒蜜きな粉バナナ 麦茶
金	20	白せんべい 麦茶	くじらカレー プリン フルーツサラダ 押し麦と野菜のスープ	シャーベット 麦茶



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

今月の栄養価

エネルギー 499kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 15.2g
塩分 1.4g

※材料の仕入れ状況により、献立を変更することがあります
※今月のお誕生会は20日です。おたのしみに！
※保育園で使用している竹輪、ウインナーには、卵、乳成分は入っていません。

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできませんが、成長期には食品からとることが大切です。

