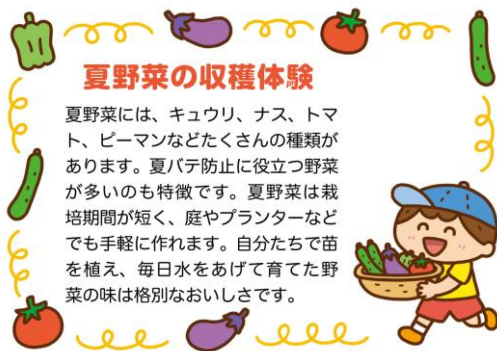


# 7がつのこんだてひょう

みんなのとおぼ保育園

曜日	日付	きょうしよく	おやつ	おもなざいりょう
月	2 30	ロールパン わかめスープ かぼちゃと挽肉のグラタン バナナ カラフルピーマンのきんぴら	ひじきごはん 麦茶	ロールパン・わかめ・小葱・コーン缶 かぼちゃ・玉ねぎ・豚ひき肉・ズッキーニ チーズ・パプリカ・ベーコン・精白米
火	3 17	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	精白米・鮭・アスパラ・レタス・コーン缶 人参・玉ねぎ・セロリ・もやし・えのき グレープフルーツ・あずき・アガー
水	4 18	ごはん オレンジ 鶏の塩麹焼き 青菜の納豆和え なすの味噌汁	ココアマドレーヌ 豆乳	精白米・鶏もも肉・塩麹・ほうれん草 人参・えのき・青梗菜・納豆・なす 玉ねぎ・オレンジ・ホットケーキmix・ココア
木 火	5 24	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	うどん・豚肉・長ネギ・人参・しめじ・油揚げ レタス・きゅうり・海藻・コーン缶・ツナ缶 すいか・精白米・ウインナー・ごま
金	6	天丼(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	精白米・えび・かぼちゃ・れんこん・きゅうり わかめ・かぶ・えのき・人参・麩・小葱 ゼリー・じゃが芋・豆乳・バター・チーズ
土	7 21	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	スパゲティ・ウインナー・玉ねぎ・しめじ ピーマン・鶏ささみ・きゅうり・もやし わかめ・人参・かぶ・オレンジ・小麦粉
月	9 23	ロールパン 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	ロールパン・鶏もも肉・長ネギ・トマト缶 春雨・きゅうり・人参・ロースハム 青梗菜・えのき・ヨーグルト・精白米
火	10	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	精白米・レトルトカレー・ブロッコリー レタス・きゅうり・コーン缶・ごま・キャベツ えのき・すいか・クリームチーズ
水	11 25	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	精白米・かれい・もやし・きゅうり 人参・ごま・かぼちゃ・油揚げ グレープフルーツ・とうもろこし
木	12 26	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	精白米・豚ひき肉・卵・ほうれん草 おくら・人参・もやし・青梗菜・冬瓜 しめじ・オレンジ・食パン・しらす
金	13 27	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	ミートペンネ 麦茶	精白米・鮭・バター・水菜・レタス・きゅうり かぶ・のり・じゃが芋・わかめ・メロン ペンネ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・エリンギ
土	14 28	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	精白米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参 しいたけ・シーフード・ウインナー じゃが芋・ピーマン・えのき・麩
木 火	19 31	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	生中華麺・ロースハム・きゅうり・トマト 卵・かにカマ・鶏もも肉・ごま・長ネギ 豆腐・えのき・メロン・バナナ・きな粉
金	20	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	精白米・ウインナー・豚ひき肉・玉ねぎ のり・人参・レタス・トマト・きゅうり・りんご パン缶・キャベツ・かぶ・エリンギ・押し麦

※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。

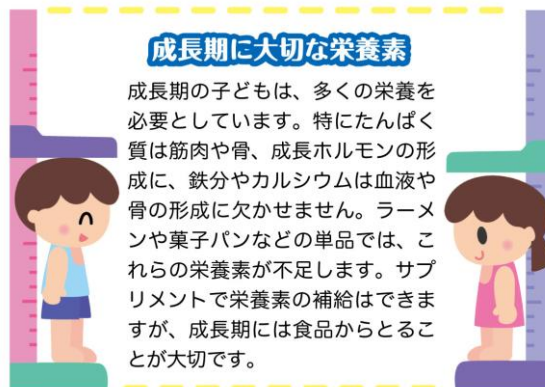


## 夏野菜の収穫体験

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。

## 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。



### 今月の栄養価

エネルギー 574kcal たんぱく質 18.9g  
 脂質 17.7g 塩分 1.7g