

7がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
月	1 22	ごはん パンバンジー じゃがいものきんぴら 小松菜とわかめの味噌汁 オレンジ	きな粉チップス 豆乳	精白米 鶏肉 じゃがいも 人参 わかめ オレンジ きなこ 餃子の皮 きゅうり もやし 小松菜
火	2 16	ごはん きれいの西京焼き トマトサラダ キャベツの味噌汁 スイカ	わんぱく蒸しパン 豆乳	精白米 きれい トマト レタス きゅうり キャベツ スイカ ウインナー ホットケーキミックス
水	3 30	チリコンカンドック 春雨サラダ 卵とオクラのスープ オレンジ	コーンピラフ 麦茶	パン ひき肉 玉ねぎ 春雨 オクラ オレンジ 精白米 トウモロコシ もやし きゅうり 人参
木	4 18	ごはん 回鍋肉 チョレギサラダ かぶのスープ グレープフルーツ	ちんすこう 豆乳	精白米 豚肉 玉ねぎ 豆腐 レタス きゅうり トマト かぶ グレープフルーツ
金	5	七夕そうめん かきあげ ブロッコリーとトマトのマリネ メロン	水ようかん 麦茶	そうめん みかん缶 ゼリー 玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー じゃが芋 茄子 メロン あんこ 寒天クック
土	6 20	豚丼 海藻サラダ 南瓜と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	シャーベット 麦茶	精白米 豚肉 玉ねぎ 海藻 レタス きゅうり 南瓜 オレンジ ゼリー
月	8 29	ごはん 鶏のから揚げ わかめときゅうりのサラダ トウモロコシとキャベツの味噌汁 メロン	フルーツゼリー 麦茶	精白米 鶏肉 わかめ きゅうり 人参 レタス トウモロコシ メロン キャベツ りんご みかん缶 桃缶
火	9 23	冷やし中華 豚のてりやき 青菜のごま和え ゼリー	シュガートースト 豆乳	中華麺 きゅうり たまご 油揚げ トマト エノキ ねぎ 豚肉 豆腐 食パン
水	10 24	パン ささみフリット さやいんげんのマヨ和え 卵スープ スイカ	枝豆おにぎり 麦茶	パン ささみ たまご さやいんげん ほうれん草 きゅうり 人参 スイカ 枝豆
木	11 25	カレーライス 南瓜サラダ 野菜スープ ヨーグルト	とうもろこし 麦茶	精白米 豚肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 南瓜 レタス ヨーグルト トウモロコシ
金	12 26	ごはん 鮭の醤油バター焼き キャベツのごま和え えのきの味噌汁 オレンジ	パウンドケーキ 豆乳	精白米 鮭 キャベツ 人参 かつお節 えのき オレンジ ホットケーキミックス
水	17 31	冷やしうどん とりのカレー天ぷら 大根サラダ ヨーグルト	フルーツ杏仁 麦茶	うどん 鶏肉 大根 レタス 人参 とまと 玉ねぎ とうもろこし わかめ あんこ 寒天クック
金	19	ロコモコ丼 南瓜そうめんの和え物 コンスープ メロン	シューアイス 麦茶	精白米 ひき肉 玉ねぎ パイナップル缶 南瓜そうめん 小エビ トウモロコシ メロン シューアイス
土	27	ジャージャー麺 中華ナムル コンスープ ゼリー	お麩ラスク 豆乳	中華麺 ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし とうもろこし ゼリー お麩

旬の食材を大切にします

よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

こまめに水分補給

上手な水分のとり方

- 1 外出する前と帰ってきた後に飲む
- 2 汗をかいた前後に飲む
- 3 水かお茶を飲む
- 4 一度に大量に飲まない

上手に水分をとって元気に過ごそう！

今月の栄養価

エネルギー	563kcal	たんぱく質	17.8g
脂質	17.8g	塩分	2.0g