

# 7がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

9+	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
月	1 22	甘辛せんべい 麦茶	ごはん バンバンジー 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
火	2 16	クラッカー 麦茶	ごはん かわいいの西京焼き 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
水	3 30	マリー 豆乳	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
木	4 18	白せんべい 麦茶	ごはん 回鍋肉 チヨレギサラダ かぶのスープ グレープフルーツ	ちんすこう 豆乳
金	5	ビスコ 豆乳	セタそうめん 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
土	6 20	甘辛せんべい 麦茶	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
月	8 29	クラッカー 豆乳	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
火	9 23	マリー 麦茶	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
水	10 24	白せんべい 豆乳	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
木	11 25	ビスコ 豆乳	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
金	12 26	甘辛せんべい 麦茶	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
水	17 31	ビスコ 豆乳	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
金	19	マリー 豆乳	ロコモコ丼 南瓜そうめんの和え物 コーンスープ メロン	シューアイス 麦茶
土	27	ビスコ 麦茶	ジャージャー麺 中華ナムル コーンスープ ゼリー	お麩ラスク 豆乳

**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

