

7 か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
水	1 31	ツナと蓮根の和風パスタ シーザーサラダ 卵スープ ヨーグルト	グレーズトースト 豆乳	パスタ れんこん ツナ缶 玉ねぎ しめじ レタス 人参 きゅうり 粉チーズ マヨネーズ 鶏卵 食パン 粉砂糖 バター ねぎ
水	15	パン イタリアンオムレツ パイナップルサラダ 野菜スープ ヨーグルト	焼きそば 麦茶	パン 鶏卵 じゃが芋 人参 インゲン コーン缶 パイナップル レタス りんご 胡瓜 焼きそば麺 もやし キャベツ ピーマン 豚肉
木	2 16	ご飯 鶏の甘酢あん炒め 青菜のおかか和え 豆腐の味噌汁 バナナ 16すいか	レアチーズケーキ 麦茶	精白米 鶏モモ 茄子 さつまいも 人参 れんこん 青菜 もやし 豆腐 ねぎ クリームチーズ 生クリーム
金	3 17	ご飯 豚しゃぶ ポテト金平 わかめスープ グレープフルーツ	3日フルーツゼリー 17日とうもろこし	精白米 豚バラ ウインナー じゃが芋 もやし 胡瓜 玉ねぎ わかめ ねぎ フルーツ缶 ゼラチン トウモロコシ
土	4	ビビンバ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	クレープ 豆乳	精白米 豆もやし 人参 ほうれん草 春雨 胡瓜 えのき 玉ねぎ ひき肉 アレルギー対応クレープ
月	6 20	焼き鳥丼 青菜の塩昆布和え はんぺんの清汁 メロン	のり塩チップ 麦茶	鶏モモ肉 精白米 鶏卵 海苔 キャベツ チンゲン菜 塩昆布 はんぺん ねぎ 餃子の皮
火	7	七夕そうめん かき揚げ かしわ天 ゼリー	ココアパイ 豆乳	そうめん 玉ねぎ 人参 ねぎ 三つ葉 南瓜 鶏ささみ ココア 胡瓜
水	8 29	パン ハンバーグ マカロニサラダ カレースープ すいか	焼飯 麦茶	ひき肉 精白米 玉ねぎ パン粉 パン マカロニ コーン 胡瓜 人参 ハム カレー粉 もやし えりんぎ 鶏卵 ねぎ エビ
木	9 30	マーボー豆丼 キャベツサラダ ねぎスープ メロン	マーブルケーキ 麦茶	豆腐 精白米 ひき肉 水煮大豆 ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 しいたけ ミックス粉 ココア 鶏卵
金水	10 22	ご飯 鮭の塩麴焼き 肉じゃが わかめの味噌汁 オレンジ	きな粉揚げパン 麦茶	鮭 精白米 塩麴 豚肉 玉ねぎ 白滝 わかめ 油揚げ パン きな粉
土	11 25	担々麺 から揚げサラダ ゼリー	アイスboxクッキー 豆乳	焼きそば麺 ひき肉 ねぎ 胡麻 胡瓜 鶏モモ レタス 人参 アスパラ とまと
月	13 27	ご飯 ふわふわ焼き いんげんとツナサラダ じゃが芋の味噌汁 すいか	とうもろこし 麦茶	精白米 はんぺん 鶏ひき肉 ねぎ コーン缶 インゲン ツナ缶 ブロッコリー 人参 じゃが芋 トウモロコシ
火	14 28	冷やしうどん カレイの天ぷら ヨーグルト	ツナマヨロール 豆乳	干しうどん 胡瓜 油揚げ トマト カレイ ツナ コーン缶 ドライイースト マヨネーズ
火	21	照り焼きバーガー カラフル奴サラダ オニオンスープ ゼリー	アイスクリーム 紅茶	パン ひき肉 ピーマン 玉ねぎ トマト 豆腐 胡瓜 アスパラ レタス

今月の平均栄養価

*エネルギー 565Kcal *たんぱく質 18.7g
*脂質 17.4 g *塩分 1.9 g未

※材料の仕入れにより献立を変更する場合があります

※園で使用している竹輪、ウインナーは、
乳、卵、成分は使われていません



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょ。



