

# 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	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
水	1 31	しろせんべい 豆乳	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	グレーズドトースト 豆乳
水	15	しろせんべい 豆乳	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
木	2 16	ビスコ 麦茶	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
金	3 17	甘辛せんべい 麦茶	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
土	4 18	ビスケット 麦茶	ビビンバ 春雨サラダ 中華スープ オレンジ	クレープ 豆乳
月	6 20	クラッカー 豆乳	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
火	7	白せんべい 麦茶	セタそうめん かき揚げ かしわ天 ゼリー	ココアパイ 豆乳
水	8 29	ビスコ 豆乳	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
木	9 30	甘辛せんべい 豆乳	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
金水	10 22	クラッカー 豆乳	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
土	11 25	ビスケット 麦茶	担々麺 から揚げサラダ ゼリー	アイスboxクッキー 豆乳
月	13 27	ビスコ 豆乳	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
火	14 28	白せんべい 麦茶	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
火	21	ビスケット 麦茶	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

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー 565Kcal

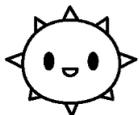
18.7g

\*脂質 19.4 g

\*たんぱく質

\*塩分 1.9 g未満

※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  
※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



## 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てきたらチーズ、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う。



