

# 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	ひるごはん	おやつ
火	1 22	クラッカー 豆乳	ごはん ザクザクチキン キャベツサラダ わかめスープ バナナ	グレーズドパウンドケーキ 豆乳
水 月	2 14	ビスコ 麦茶	鶏ごぼうパン フルーツサラダ コーンスープ ヨーグルト	天かす昆布にぎり 麦茶
木	3 17	白せんべい 豆乳	ハワイアンボウル じゃが芋のソテー きのこのスープ すいか	とうもろこし 麦茶
金 月	4 28	ビスケット 麦茶	ごはん 鶏のから揚げネギソース もやしのナムル 春雨スープ バナナ	じゃがバター 麦茶
土	5 19	ビスケット 麦茶	ラーメン コーンサラダ ゼリー	クレープ 麦茶
月	7	白せんべい 麦茶	七夕そうめん 棒餃子 ゼリー	冷やし汁 麦茶
火	8	クラッカー 豆乳	生姜焼き丼 トマトサラダ 大根の味噌汁	フルーツ寒天 麦茶
水	9 23	ビスコ 麦茶	カレーライス チーズサラダ キャベツのスープ メロン	スティックパイ アイス添え 豆乳
木 金	10 25	白せんべい 麦茶	ごはん カレイの西京焼き 青菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁 バナナ	のり塩チップス 豆乳
金 木	11 24	ビスケット 豆乳	スパゲッティーミートソース ヨーグルト グリーンサラダ もやしのスープ	わかめおにぎり 麦茶
火	15 29	クラッカー 豆乳	ごはん 鮭の醤油バター焼き 豆腐のサラダ じゃが芋の味噌汁 すいか	ウインナーチーズロール 麦茶
水	16 30	ビスコ 麦茶	ジャージャー麺 和風ポテトサラダ えのきのスープ バナナ	フルーツサンド 豆乳
金	18	ビスケット 麦茶	お誕生日会メニュー	お楽しみに 豆乳
土	26	ビスケット 麦茶	プルコギ丼 トマトサラダ 大根のすまし汁 ゼリー	ピザトースト 麦茶
木	31	白せんべい 麦茶	ごはん 豆腐の忍者揚げ トマトサラダ 大根の味噌汁	フルーツ寒天 麦茶

今月の平均栄養価 エネルギー502kcalたんぱく質18.8g 脂質18.2g 塩分1.9g



### 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



★園で使用のマヨネーズ、竹輪、ウインナー、カニカマはすべて鶏卵不使用を使用しています。