

7月こんだてひょう

みんなのとおぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	主な材料
火	1 22	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	グレースドパウンドケーキ 豆乳	精白米 鶏肉 コーンフレーク キャベツ もやし 人参 わかめ 長ネギ ホットケーキミックス粉
水	2 14	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	パン 鶏肉 ごぼう しめじ レタス きゅうり みかん缶 パイナップル缶 コーンクリーム 玉ねぎ 豆乳 精白米 天かす 塩昆布
木	3 17	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	精白米 豚ひき肉 玉ねぎ パイナップル缶 じゃが芋 ウインナー 玉ねぎ えのき しめじ エリンギ
金	4 28	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	精白米 鶏肉 長ネギ もやし 胡瓜 人参 ほうれん草 春雨 えのき 大根 じゃが芋
土	5 19	ラーメン コーンサラダ ゼリー	クレープ 麦茶	中華麺 キャベツ 人参 もやし 豚肉 レタス きゅうり コーン
月	7	七タそうめん 棒餃子 ゼリー	冷や汁 麦茶	冷や麦 オクラ 玉子 人参 豚ひき肉 長ネギ 白菜 精白米 胡瓜 ツナ
火	8	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	精白米 豚肉 玉ねぎ レタス トマト 胡瓜 大根 油揚げ 豆乳 みかん缶 桃缶
水	9 23	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	精白米 鶏肉 ウインナー 玉ねぎ じゃが芋 人参 レタス 胡瓜 キャベツ もやし パイシート
木	10 25	ごはん カレイの西京焼き バナナ 青菜の胡麻和え 豆腐のすまし汁	のり塩チップス 豆乳	精白米 カレイ ほうれん草 チンゲン菜 人参 もやし 豆腐 長ネギ 餃子の皮
金	11 24	スパゲッティミートソース 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	パスタ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 ブロッコリー もやし 豆苗 精白米
火	15 29	ごはん 鮭の醤油バター焼き すいか 豆腐のサラダ じゃが芋の味噌汁	ウインナーチーズロール 麦茶	精白米 鮭 レタス 豆腐 胡瓜 海苔 じゃが芋 玉ねぎ 小麦粉 ウインナー チーズ
水	16 30	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	中華麺 豚ひき肉 長ネギ きゅうり じゃが芋 はんぺん レタス 人参 えのき 長ネギ パン 豆乳生クリーム みかん缶 パイン缶
金	18	お誕生日会メニュー	お楽しみに 豆乳	精白米 ウインナー 玉ねぎ パイシート レタス きゅうり ブロッコリー キャベツ かぶ エリンギ じゃが芋
土	26	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	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト 胡瓜 大根 長ネギ パン チーズ
木	31	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	精白米 豆腐 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ えのき レタス トマト 胡瓜 大根 油揚げ 豆乳 みかん缶

今月の平均栄養価

エネルギー570kcalたんぱく質19.4g 脂質19.8g 塩分1.11g



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。