

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	栄養価
金	1 15	ごはん 鮭の塩こうじ焼き チャブチェ 豆腐の味噌汁 オレンジ	マーブルケーキ (15日コーン揚げ) 豆乳	精白米 鮭 塩こうじ 春雨 人参 豆腐 にら えのき ミックス粉 ココア とうもろこし ねぎ	熱量610kcal 蛋白24g 脂質23g
土	2 16	炒飯 焼き餃子 中華スープ ゼリー	ホットケーキ 豆乳	精白米 ひき肉 ねぎ キャベツ 春雨 えのき ミックス粉 人参 メイプル ピーマン ちくわ	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
月	4	札幌味噌ラーメン チャイニーズハンバーグ デラウエア	ジャムサンド 豆乳	中華麺 もやし 人参 きゃべつ 豚肉 ひき肉 にら 人参 食パン いちごジャム	熱量590kcal 蛋白18.4g 脂質23.9g
火 金	5 29	天むす(29日夏野菜天井) 酢の物 豚汁 ゼリー	フルーツヨーグルト 麦茶	精白米 のり えび ちくわ きゅうり カニカマ メロン 豚バラ こんにやく 人参 里芋 大根 バナナ ヨーグルト みかん パインアップル	熱量580kcal 蛋白20.4g 脂質25.9g
水 火	6 19	鶏そぼろ3色丼 のり和え ネギのすまし汁 メロン	わんぱくコーン蒸しパン 豆乳	とりひき 鮭 小松菜 海苔 ねぎ 精白米 メロン ミックス粉 コーン ツナ缶	熱量530kcal 蛋白14.4g 脂質18.9g
木 月	7 25	七夕そうめん(21日冷やし中華) 鶏のザクザク焼き バナナ	海苔巻き 麦茶	ひやむぎ 人参 オクラ コーンフレーク 鶏肉 マヨネーズ 胡瓜 ツナ 切干大根 精白米 海苔	熱量560kcal 蛋白15.4g 脂質14.9g
金 木	8 28	パン マーマレード焼き コールスローサラダ 春雨スープ ヨーグルト	海鮮塩焼きそば 麦茶	パン 鶏肉 マーマレード キャベツ 人参 コーン 胡瓜 春雨 中華蒸し麺 海老 キャベツ 塩昆布	熱量480kcal 蛋白19.4g 脂質16.9g
土	9 30	ツナの和風 パスタ トマトのサラダ 野菜スープ ゼリー	チーズトースト 豆乳	パスタ 水菜 ツナ のり トマト 胡瓜 レタス もやし えのき 人参 チーズ 食パン	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質16.9g
月	11	世界の料理 チャジャン・ミョン(韓国) やみつきレタスの無限サラダ もやしとわかめのスープ すいか	鮭おにぎり 麦茶	中華麺 豚ひき 胡瓜 ねぎ レタス 塩昆布 もやし わかめ きゅうり 鮭	熱量510kcal 蛋白15.4g 脂質16.9g
火	12	チキンカレー フルーツサラダ えのきのスープ ヨーグルト	海苔塩チップ 麦茶	精白米 ウインナー 鶏肉 レタス りんご みかん缶 パインアップル缶 えのき ねぎ ヨーグルト じゃが芋 青のり	熱量410kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水 火	13 26	マーボー丼 夏野菜サラダ 胡麻スープ オレンジ	とうもろこし 麦茶	精白米 豆腐 ひき肉 ねぎ レタス コーン ズッキーニ とうもろこし 南瓜 オクラ ねぎ わかめ	熱量530kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	14	ごはん 豚しゃぶ 二種こふき芋 メロン 豆腐すまし汁	チーズちぢみ 麦茶	精白米 もやし 豚バラ肉 レタス じゃがいも カレー粉 青のり にら 人参 チーズ	熱量510kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	20	お誕生日会 とうもろこしごはん すいか 世界の料理 ミートパイ(イギリス) カラフル冷奴サラダ かぼちゃスープ	シューアイス 麦茶	とうもろこし 精白米 パイシート ひき肉 玉ねぎ 豆腐 胡瓜 トマト 南瓜 シューアイス	熱量563kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
木	21	冷やしたぬき・きつねうどん ささみ天ぷら(カレー)バナナ	菜ごはん 麦茶	ほしうどん 油揚げ 揚げ玉 ささみ 胡瓜 わかめ 精白米	熱量513kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
金	22	ごはん 和風豆腐ハンバーグ 枝豆サラダ 茄子の味噌汁 デラウエア	レモンシトロンケーキ 豆乳	精白米 鶏ひき肉 豆腐 海苔 枝豆 レタス トマト なす ミックス粉 粉砂糖 レモン	熱量548kcal 蛋白18.4g 脂質18.9g
水	27	ごはん 甘酢あん炒め 納豆和え メロン もやしのスープ	みかん寒天 麦茶	精白米 鶏肉 蓮根 さつま芋 人参 青菜 もやし 人参 納豆 豆乳 みかん缶 生クリーム 寒天	熱量540kcal 蛋白24.2g 脂質18.9g

今月の平均栄養価

エネルギー5870kcal たんぱく質19.8g 脂質18.8g 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。

