

7月 給食だより



董根本幼稚園 R7.6.27

梅雨が明けると一気に気温が上昇し、夏本番をむかえます。気温が高く、蒸し暑い日が続くと体の機能も低下し、食欲も衰えがちになります。規則正しい生活と1日3回、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。夜ふかしせずによく寝て、しっかり1日の疲れをとり、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。	麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 わかめスープ	とうもろこしごはん けんちん汁 牛乳 ブロッコリーのおかか和え	イタリアン 牛乳 スパゲッティ フレンチサラダ	きなこパン 牛乳 ミネストローネスープ バナナ
	白米 麦 茄子 豚ミンチ 椎茸 筍 葱 人参 なら にんにく 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ごま油 豆腐 かまぼこ あげ わかめ えのき コーン 鶏がらスープ 酒	白米 コーン バター 塩 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 舞茸 醤油 白だし かつお ブロッコリー キャベツ	スパゲッティ 塩 玉葱 ピーマン ハム ウィンナー マッシュルーム ケチャップ ソース 胡椒 醤油 砂糖 コンソメ キャベツ 人参 きゅうり りんご コーン フレンチドレッシング	パン きな粉 砂糖 人参 じゃがいも 玉葱 ウィンナー ブロッコリー キャベツ トマト ケチャップ ソース 赤ワイン コンソメ パセリ バナナ
エネルギー 食塩相当量	437kcal 1.1g	447kcal 1.0g	473kcal 1.3g	427kcal 1.3g
おやつ	果汁アイス	チューペット	—	ミニゼリー
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ゆかりごはん 牛乳 七夕そうめん汁 コロケ すいか	チャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ パイン	梅ごはん 牛乳 豚汁 切り干し大根のサラダ	シーフードピラフ 牛乳 カレースープ ミニゼリー	夏野菜カレー 牛乳 フルーツポンチ
白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 オクラ 椎茸 醤油 白だし かつお コロケ 油 すいか	白米 焼豚 葱 人参 卵 醤油 中華スープ チンゲン 菜 ベーコン 玉葱 えのき コーン 鶏がらスープ 酒 パイン	白米 麦 梅 人参 大根 ごぼう 豚肉 豆腐 葱 あげ こんにゃく 味噌 かつお 切干大根 キャベツ コーン きゅうり ツナ ドレッシング	白米 玉葱 コーン 人参 ピース いか あさり 塩 バター コンソメ 舞茸 ウィンナー ブロッコリー キャベツ カレールウ 醤油 ゼリー	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン ソース カレールウ 赤ワイン にんにく 生姜 桃缶 みかん缶 パイン缶 バナナ
511kcal 1.1g	452kcal 1.3g	480kcal 1.3g	446kcal 1.3g	538kcal 1.1g
星たべよ	チューペット	果汁アイス	チューペット	ヤクルト ハッピーターン
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
わかめごはん 牛乳 ニラ卵汁 いかフライのレモン煮	バターコッペ 牛乳 ポトフ 煮込みハンバーグ	五目ごはん 牛乳 なすとオクラのみそ汁 にんじんサラダ	冷やし中華 牛乳 ちくわのはさみ揚げ	終業式
白米 麦 わかめ なら 人参 玉葱 豆腐 あげ 椎茸 卵 鶏肉 白だし 醤油 かつお いかフライ 油 砂糖 みりん レモン汁	パン キャベツ じゃがいも 人参 玉葱 ウィンナー ブロッコリー パセリ コンソメ 鶏がらスープ ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 ピューレ デミグラスソース 赤ワイン	白米 麦 人参 ひじき ツナ ピース 椎茸 あげ 竹輪 ごぼう 醤油 砂糖 みりん 白だし 茄子 豆腐 オクラ 玉葱 小松菜 味噌 かつお パセリ ドレッシング	中華麺 人参 コーン キャベツ きゅうり トマト ささみ 砂糖 醤油 中華スープ 竹輪 鶏ミンチ 葱 天ぷら粉 油	
485kcal 0.9g	430kcal 1.6g	447kcal 1.4g	422kcal 1.2g	
ミニゼリー	果汁アイス	ミニゼリー	—	

月平均の栄養価：エネルギー 461kcal
たんぱく質 18.5g
カルシウム 277mg
食塩相当量 1.2g

夏野菜をたべよう！！

夏野菜には、水分やカリウムを多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。トマトやきゅうりなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養を簡単にとることができます。なるべく毎日食べるようにしましょう！！

