
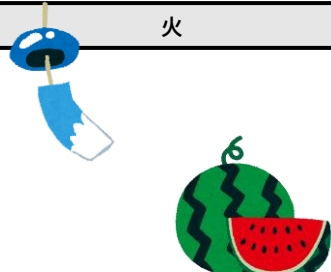





7月 よていこんだてひょう

月平均の栄養価：エネルギー 520kcal 蛋白質 19.1g Ca 286mg 食塩相当量 1.7g

たなばた
おたのしみかい

3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
ミートソースのショートパスタ なつやさいマリネ ミニフィッシュ	ほっこりおまめごはん とんじる フルーツゼリー	しろごはん のりのつくだに はるさめスープ かぼちゃのてんぷら	しろごはん マーボー豆腐 ひだぎゅうコロツケ	バターコッパ さつまいものポテトサラダ ほしがたにこみハンバーグ
ぶたミンチ、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう	だいず、ぶたばら、あかみそ、とうふ、かつおぶし、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	のりのつくだに、ぶたこま、ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたミンチ、あかみそ、ぎゅうにゅう	ハンバーグ、ハム、ぎゅうにゅう
ショートパスタ、オリーブオイル、ざらめ、ごま	こめ、ざらめ、ごまあぶら	こめ、はるさめ、ごまあぶら	こめ、ごまあぶら、コロツケ、ざらめ、かたくりこ	バターコッパ、オリーブオイル、ざらめ、さつまいも、マヨネーズ
たまねぎ、にんじん、しめじ、ナス、カットトマト、パプリカ、コーン、ズッキーニ、きゅうり	だいこん、こまつな、ごぼう、しめじ	ほししいたけ、チンゲンサイ、ねぎ、えのき、にんじん、かぼちゃのてんぷら	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、なす	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、カットトマト、きゅうり
ケチャップ、ちゅうのうソース、ワイン、しおこしょう、コンソメ、しょうゆ、す	しょうゆ、さけ、みりん	とりがら、しお、しょうゆ、さけ	さけ、みりん、トウバンジャン 617kcal、1.6g	ケチャップ、コンソメ、ソース、ワイン、しお、しおこしょう
まがりせんべい エネルギー436kcal、塩分1.7g	ビスコ 541kcal、1.5g	かじゅうミニアイス 538kcal、1.1g		たなばたデザート 502kcal、2.4g
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
たんじょうびかい				なつまつり
ツナごはん けんちんじる スイカ ヤクルト	ひやしがたしゃぶうどん レンコンきんぴら	くりときのこのおこわ かんとくに キャンディーチーズ	しろごはん カルピスポンチ なつやさいハヤシ	やきそば きゅうりのツナあえ ミニフィッシュ
ツナ、とりもも、かつおぶし、こんぶ、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ヤクルト	ぶたばら、ぎゅうにゅう	とりもも、うずらたまご、はんぺん、ちくわ、チーズ、かつおぶし、こんぶ、ぎゅうにゅう	とりこま、カルピス、あんにとんどうふ、ぎゅうにゅう	ぶたもも、かつおぶし、ツナ、ミニフィッシュ、ぎゅうにゅう
こめ	うどん、さんおんとう、ごまあぶら、いりごま	こめ、もちごめ、むぎぐり、くろごま、ごまあぶら、ざらめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら	やきそばめん、サラダあぶら、ざらめ、ごまあぶら、ごま
きゅうり、ナス、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、すいか	オクラ、ねぎ、れんこん、にんじん	しめじ、まいたけ、にんじん、キャベツ、だいこん、ごぼう	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、しめじ、キャベツ、カットトマト、みかんかん、パインかん、ももかん	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン
しょうゆ、さけ、みりん、しお	めんつゆ、しょうゆ、さけ、わふうだし、みりん	しお、しょうゆ、さけ、みりん	ハヤシルウ、しお、ソース、ワイン	ソース、さけ、みりん、しょうゆ、しお、す
しるこサンド 606kcal、1.8g	ポケグミ 343kcal、1.4g	クッピーラムネ 536kcal、1.8g	しろいふうせん 612kcal、1.6g	ミニソフトバニラ 502kcal、2.4g
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
しゅくじつ (海の日) 	ゆかりごはん しろみそじる しろみさかなフライ	バターコッパ ボイルウインナー コーンポタージュスープ	しゅうぎょうしき (11時降園)	ようちえんおやすみ (同窓会)
	あぶらあげ、わかめ、かつおぶし、しろみフライ、ぎゅうにゅう	とりむね、ウインナー、ぎゅうにゅう		
	こめ	バターコッパ、さつまいも、サラダあぶら		
	ゆかりのもと、たまねぎ、だいこん、にんじん	コーン、コーンクリーム、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう		
	しろみそ、さけ、みりん	シチューのもと		
オレンジジュース 557kcal、2.1g	かじゅうミニアイス 455kcal、1.5g			
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
とうえんび (11時降園)				
	➔			
31 (月)	火	水	木	金
特別預かり				

7月

給食だよ



梅雨が明け、いよいよ本格的な夏がやって来ました。暑い日が続くと、夏バテや熱中症など体の不調が起こりやすくなりますので、こまめに水分補給をして十分に注意しましょう。また、夏野菜には夏バテを予防する効果が期待できます。夏野菜をたっぷり使った給食をみんなで食べて、暑い夏を元気に過ごしましょうね！

今月も七夕お楽しみ会や夏祭りなど、楽しい行事がたくさんあります。行事食も予定していますので、園のみんなと楽しみましょう！

冷たい飲み物や食べ物の摂りすぎにも気を付けましょう！

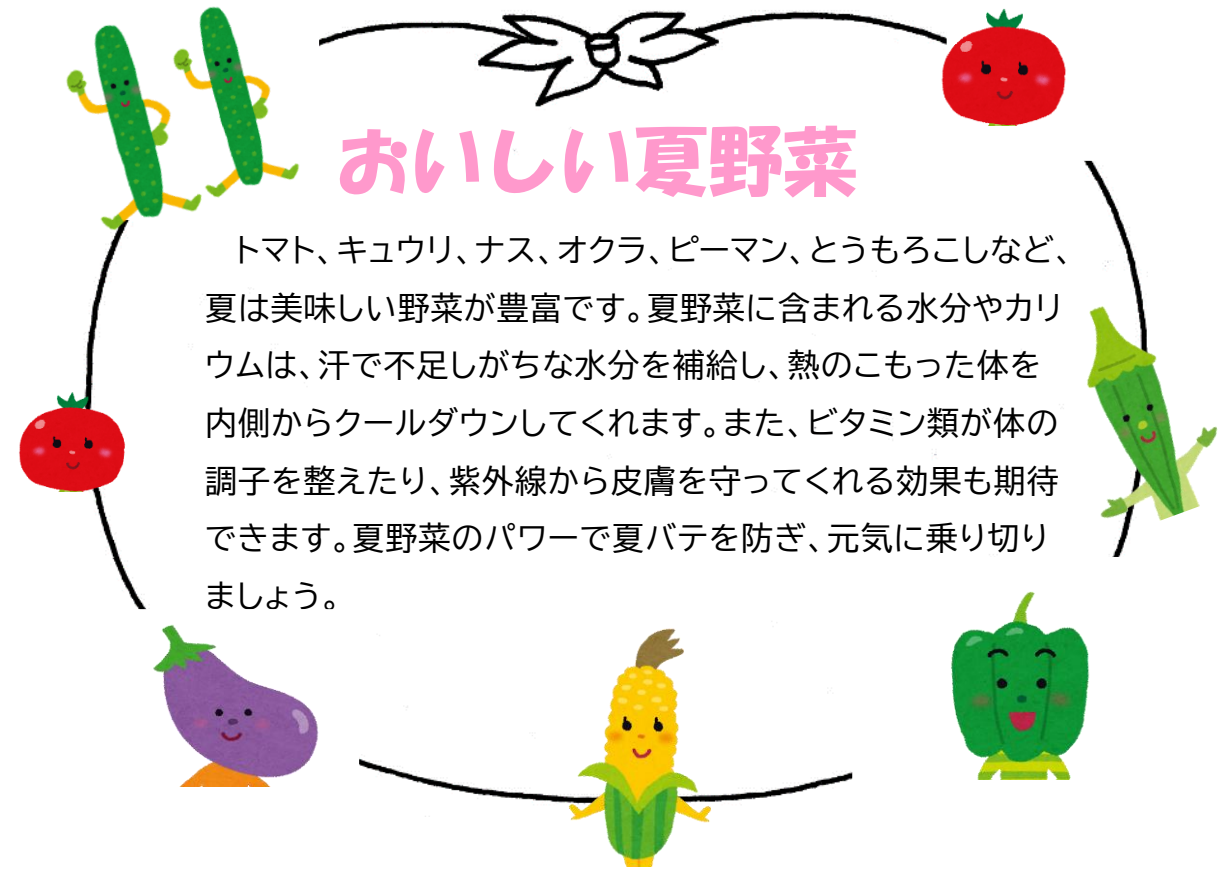


水分補給をしよう

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。

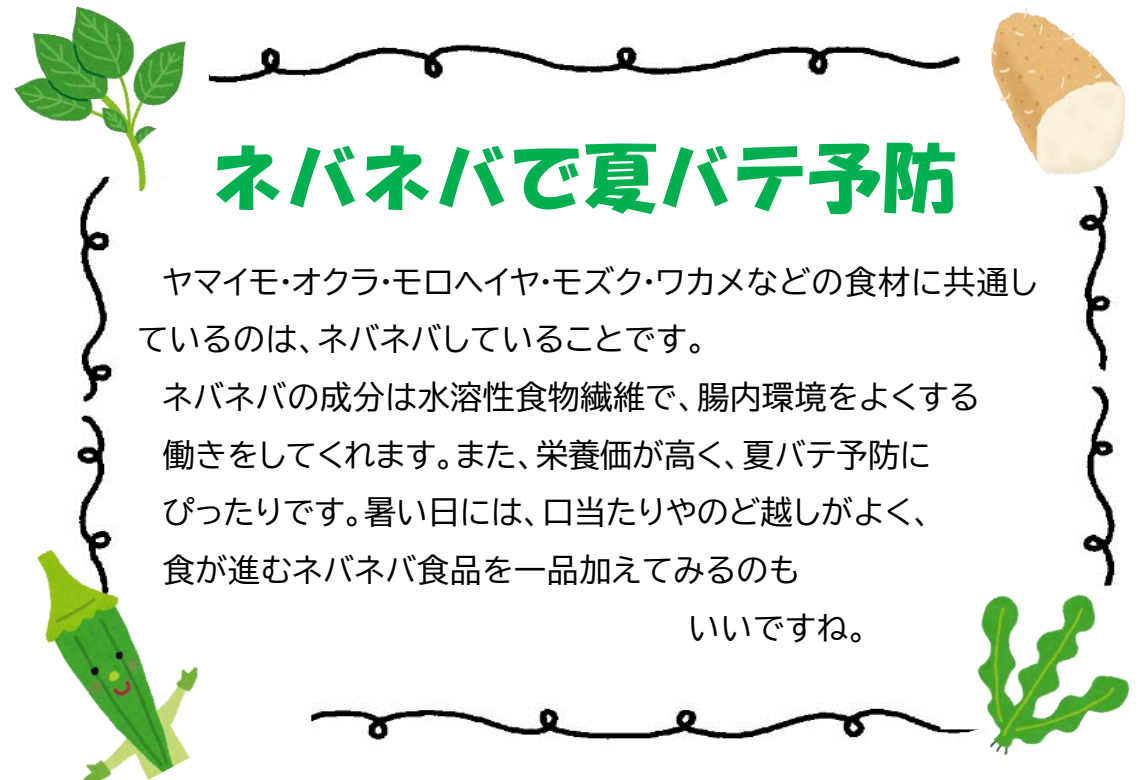
運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給をしましょう。

ただし飲みすぎには注意が必要です。



おいしい夏野菜

トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマン、とうもろこしなど、夏は美味しい野菜が豊富です。夏野菜に含まれる水分やカリウムは、汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を内側からクールダウンしてくれます。また、ビタミン類が体の調子を整えたり、紫外線から皮膚を守ってくれる効果も期待できます。夏野菜のパワーで夏バテを防ぎ、元気に乗り切りましょう。



ネバネバで夏バテ予防

ヤマイモ・オクラ・モロヘイヤ・モズク・ワカメなどの食材に共通しているのは、ネバネバしていることです。

ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、腸内環境をよくする働きをしてくれます。また、栄養価が高く、夏バテ予防にぴったりです。暑い日には、口当たりやのど越しがよく、食が進むネバネバ食品を一品加えてみるのも

いいですね。