

# 7月 給食だより



薫幼稚園 R7.6.25

(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。	さつまいもご飯 牛乳 夏野菜のスープ チーズ	白ごはん 牛乳 納豆 豚汁 メロン	冷やしうどん 牛乳 生クリームヨーグルト	とうもろこしご飯 牛乳 五目汁 パン
	白米 薩摩芋 塩 ゴマ キャベツ 人参 トマト コ ーン ブッキーニ ベーコン チーズ	白米 納豆 人参 大根 ご ぼう 豚肉 豆腐 あげ ネ ギ 玉ねぎ こんにゃく 味 噌 酒 みりん かつお 昆 布 メロン	うどん ささみ きゅうり レタス 人参 つゆ ヨーグ ルト	白米 とうもろこし 酒 豆 腐 あげ 鶏肉 葱 人 参 大根 椎茸 こんにゃ く 醤油 白だし かつお 昆布 パン
エネルギー 食塩相当量	596 kcal 1.5 g	526 kcal 1.0 g	445 kcal 1.3 g	455 kcal 0.9 g
おやつ	チューペット	クッキー	—	チューペット
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
ゆかりご飯 牛乳 七夕汁 星型ハンバーグ	他人井 牛乳 きゅうりのゆかり和え すいか	わかめご飯 牛乳 五目汁 黒豆	ちゃんぽんめん 牛乳 白身魚フライ	白ごはん 牛乳 麻婆豆腐 フルーツ寒天
白米 ひじき ゆかり ごま あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 舞茸 椎茸 白だし 醤油 かつお 昆布 ハンバ ーグ ケチャップ ソース 砂糖	白米 豚肉 人参 玉ねぎ 卵 ピース 醤油 砂糖 み りん シイタケ きゅうり ゆかり すいか	白米 わかめ 豆腐 鶏肉 あげ 葱 人参 大根 こん にゃく 椎茸 醤油 かつお 白だし 黒豆 砂糖 塩	ちゃんぽんめん 豚肉 えび 人参 ネギ かまぼこ 生姜 鶏がらスープ 醤油 もやし 玉ねぎ 半平 きくらげ キ ャベツ いか ちゃんぽんス ープ 白身魚フライ 油	白米 豆腐 豚肉 椎茸 筍 葱 人参 たら ニンニク 生姜 中華スープ 醤油 砂 糖 味噌 片栗粉 ごま油 牛乳 寒天 砂糖 みかん バニラエッセンス
574 kcal 1.1 g	532 kcal 1.0 g	524 kcal 0.5 g	456 kcal 1.0 g	463 kcal 1.1 g
味しらべ	チューペット	クッキー	せんべい	チューペット
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
白ごはん 牛乳 夏野菜カレー 水ようかん	ふりかけごはん 牛乳 冬瓜スープ 南瓜の天ぷら	シーチキンご飯 牛乳 ワンタンスープ ミニフィッシュ	冷やしうどん 牛乳 飛騨牛コロッケ	<b>終業式</b>
白米 人参 玉ねぎ 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 ニンニク 生姜 ワ イン オクラ あん 寒天 砂糖	白米 旅行の友ふりかけ 冬 瓜 人参 豆腐 小松菜 鶏 肉 かまぼこ シイタケ コ ンソメ 醤油 南瓜 てんぷ ら粉 油	白米 シーチキン 醤油 砂 糖 ワンタン 豚肉 玉ねぎ 青梗菜 えのき 中華スープ 小魚	うどん ささみ きゅうり レタス 人参 コーン つゆ コロッケ 油	
560 kcal 1.2 g	492 kcal 0.3 g	482 kcal 1.0 g	361 kcal 16.3 g	
ヤクルト ハッピーターン	ミルクアイス	ラムネ	—	

月平均の栄養価 エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g C a 310m g 食塩相当量 1.0 g



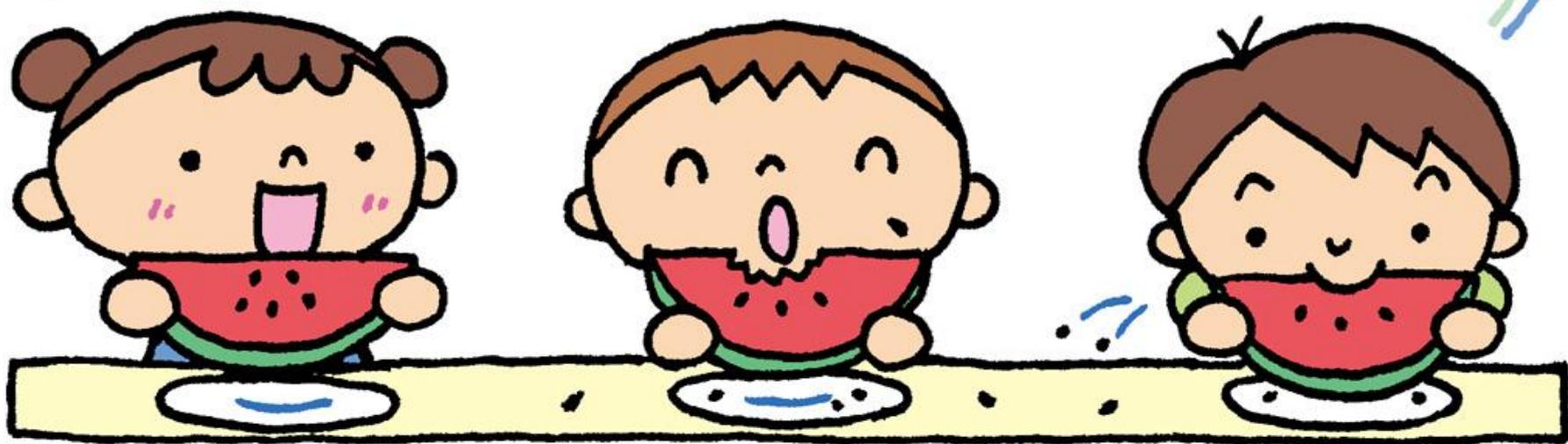
## 手作り水ようかん

14日、給食で手作りの水ようかんを提供します。買ってきたものとは違い、甘さも調節できますし、硬さも調節できます。暑い夏にぴったりの水ようかん、喜んでくれると嬉しいです。




## ビタミンとリコピンで医者いらず！夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

