

7がつのこんだてひょう

みんなのとっぽ保育園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
1 29	月	ごはん 鶏肉のゴマ焼き いり豆腐 なめことねぎの味噌汁 すいか 	レアチーズケーキ 麦茶	精白米・鶏肉・木綿豆腐・人参・ねぎ・しいたけ・こんにやく さやいんげん・鶏卵・なめこ・クリームチーズ・生クリーム
2 16 30	火	ホットドック パリパリサラダ コーンポタージュ オレンジ	チャーハン 麦茶	パン・ウインナー・わんたんの皮・鶏のささみ・レタス・ねぎ きゅうり・コーン缶・れんこん・玉葱・パセリ・精白米・豚挽肉
3 31	水	冷やし中華 菊花しゅうまい 豆腐スープ バナナ	メープルパン 牛乳	中華めん・かにかま・きゅうり・トマト・ごま 豚挽肉・海老・玉葱・コーン缶・生姜・しゅうまいの皮 木綿豆腐・ねぎ・えのき・ホットケーキミックス粉
17	水	★七夕めん かぼちゃの天ぷら 海老の天ぷら 水菜のスープ ストロベリーヨーグルト	ケーキ レモンティー	干しうどん・人参・オクラ・トマト・かぼちゃ 海老・水菜・絹豆腐・ホットケーキミックス粉・生クリーム みかん缶・パイン缶・もも缶
4 18	木	ごぼうの炊き込みごはん 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し かきたま汁 グレープフルーツ	パンプキンドーナツ 牛乳	精白米・鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・鮭・ほうれん草 えのき・しめじ・鶏卵・ホットケーキミックス粉・かぼちゃ
5 19	金	ごはん 和風ハンバーグ 切干大根のサラダ 茄子の味噌汁 メロン 	フルーツあんみつ 牛乳	精白米・鶏挽肉・玉葱・鶏卵・しいたけ・えのき・しめじ 切干大根・人参・きゅうり・ツナ缶・茄子・白玉粉・絹豆腐 みかん缶・もも缶・パイン缶・つぶあん・あんみつ
6 20	土	ジャージャー麺 厚揚げの煮物 わかめスープ ヨーグルト	もちもちチーズパン 麦茶	中華麺・豚挽肉・ねぎ・生姜・きゅうり・厚揚げ じゃがいも・人参・さやえんどう・玉葱・わかめ・こねぎ 白玉粉・ウインナー・チーズ
8 22	月	マーボー丼 中華サラダ 卵スープ バナナ	ごまちゃんすこう 麦茶	精白米・木綿豆腐・豚挽肉・人参・ねぎ・生姜・にんにく 春雨・きゅうり・ハム・鶏卵・ほうれん草・ごま・ラード
9 23	火	ロールパン 梶木鮪のフライ オレンジサラダ コーンスープ ヨーグルト	おかかチーズにぎり 麦茶	パン・めかじき・鶏卵・玉葱・きゃべつ・人参・みかん缶 レタス・わかめ・精白米・チーズ・しらす干し
10 24	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の納豆和え もやしの味噌汁 オレンジ	フルーツコーンフレーク 豆乳	精白米・豚肉・生姜・きゃべつ・玉葱・ほうれん草 人参・ひきわり納豆・焼き竹輪・もやし・こねぎ 油揚げ・コーンフレーク・みかん缶・もも缶・パイン缶
11 25	木	夏野菜カレー BLTサラダ 春雨スープ グレープフルーツ	アイスクリーム 麦茶	精白米・豚肉・玉葱・かぼちゃ・なす・人参・ピーマン コーン缶・さやいんげん・にんにく・レタス・きゅうり トマト・ベーコン・春雨・えのき・ごま
12 26	金	ごはん ひじき入厚焼き卵 具沢山味噌汁 カラフル粉ふきいも バナナ	とうもろこし 麦茶	精白米・鶏卵・ひじき・鶏挽肉・ねぎ・小松菜・じゃがいも 人参・ハム・青のり・豚肉・焼き竹輪・こんにやく えのき・木綿豆腐・油揚げ
13 27	土	きつねうどん 竹輪のカレー揚げ ヨーグルト	クッキー 牛乳	干しうどん・わかめ・きゅうり・油揚げ・焼き竹輪 鶏卵・小麦粉・バニラエッセンス

今月の平均栄養価

*エネルギー 612Kcal *たんぱく質 20.4g
*脂質 20.2g *塩分 2.0g未満

* 材料の仕入れ状況により献立が変更することもあります。

* 今月のお誕生日献立は17日です。お楽しみに・・・!

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

