



7月のメニュー



バナナが
好き！



*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日		月		火		水		木		金		土																
日にち						1		2		3		4																
未満児	主食	今月の栄養給与量 <table><tr><td>栄養価</td><td>1・2歳児</td><td>3歳児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>501</td><td>413</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>18.3</td><td>20.7</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>17.3</td><td>21.2</td></tr><tr><td>食 塩</td><td>1.4</td><td>1.5</td></tr></table>				栄養価	1・2歳児	3歳児	エネルギー	501	413	タンパク質	18.3	20.7	脂 質	17.3	21.2	食 塩	1.4	1.5	ごはん		ごはん		ごはん			
	栄養価					1・2歳児	3歳児																					
エネルギー	501					413																						
タンパク質	18.3					20.7																						
脂 質	17.3					21.2																						
食 塩	1.4	1.5																										
おやつ		ごはん		ごはん		ごはん																						
全児	おかず	さつま揚げのチンジャオ		サバ竜田揚げ		スパニッシュオムレツ		おにぎり持参																				
		和風サラダ		わかめの酢の物		大根きんぴら		麦茶																				
		みそ汁		みそ汁		みそ汁																						
おやつ		もも缶		オレンジ		パイナップル																						
日にち		6		7		8		9		10		11																
未満児	主食	ごはん		キッズ丼		ごはん		ごはん		ぶっかけそうめん																		
	おやつ	麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット																		
全児	おかず	シーフードカレー		キッズ丼		ポテトサラダのスコッチエッグ		さんまごぼうの梅煮		ぶっかけそうめん		パン																
		マカロニサラダ		フロッコリー-おかか和え		もやしカレー炒め		小松菜とベーコンサラダ		チキンナゲット		くだもの																
		麦茶		七タそうめん		わかめスープ		みそ汁		トマト		麦茶																
おやつ		バナナ		スイカ		スイカ		オレンジ		もも缶																		
日にち		牛乳・カリカリ春巻き		七タゼリー		牛乳・パン		牛乳・おからもち		牛乳・お菓子		麦茶・お菓子																
日にち		13		14		15		16		17		18																
未満児	主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																		
	おやつ	麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット																		
全児	おかず	五目炒り卵		豚肉とひじき煮		豆腐団子甘酢あん		ししゃも甘露煮		コーンシチュー		おにぎり持参																
		切干大根のパンパンジー		じゅがいもカレー炒め		もやしとニラのオースターソース炒め		納豆野菜和え		春雨サラダ		麦茶																
		みそ汁		みそ汁		みそ汁		みそ汁		麦茶																		
おやつ		パイナップル		みかん缶		もも缶		オレンジ		バナナ																		
日にち		牛乳・ロシアンクッキー		麦茶・いなり寿司		牛乳・バナナケーキ		牛乳・パン		牛乳・お菓子		麦茶・お菓子																
日にち		20		21		22		23		24		25																
未満児	主食	海の日 		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん																		
	おやつ			麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット																		
全児	おかず			厚揚げと鶏肉のバター炒め		ひき肉カレー		タラの香り揚げ		なすのミートグラタン		パン																
				きゅうりとときのこの酢物		ソーセージ野菜炒め		ひじき炒め煮		オクラと人参のおかか和え		くだもの																
				みそ汁		麦茶		みそ汁		卵スープ		麦茶																
おやつ		みかん缶		バナナ		オレンジ		パイナップル																				
日にち		牛乳・メイプルポテト		牛乳・パン		そうめん		アイスクリーム		麦茶・お菓子																		
日にち		27		28		29		30		31																		
未満児	主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん				トマト  老化防止																
	おやつ	麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット		麦茶・せんべい		麦茶・ビスケット																		
全児	おかず	ハヤシライス		かぼちゃコロッケ		納豆麻婆豆腐		鮭バーグ		お弁当の日																		
		ポテトサラダ		フロッコリーツナ和え		シルバーサラダ		きんぴらごぼう																				
		麦茶		みそ汁		麦茶		みそ汁		麦茶																		
おやつ		もも缶		みかん缶		バナナ		オレンジ		牛乳・お菓子																		
日にち		牛乳・がん月		牛乳・チャイナソーセージパイ		牛乳・パン		牛乳・ハムマヨパン		牛乳・お菓子		とうもろこし  エネルギー豊富！																

〈今月の給食目標〉

苦手な食べ物も食べてみて
味覚を育てよう！

〈おしらせ〉

7日（火）、10日（金）
ごはん いりません
31日（金） お弁当の日



夏野菜をたべよう！

夏野菜は水分を多く含み、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が豊富で、怠さや疲れを取ってくれます。生食やかんたんな調理法で、なるべく毎日食べましょう！

きゅうり



身体にこもった熱を取り除く！

ナス



ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富！

オクラ

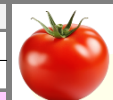


整腸、コレステロール低下作用、体力増強！

枝豆



ビタミンB1やC、カリウムが豊富！
汗で失ったカリウムを取り戻す！



トマト

老化防止やがん予防！

ゴーヤ



苦味成分が食欲をそそる！
ビタミンCが豊富！



とうもろこし

エネルギーに変わりやすく、炭水化物が豊富！夏バテ疲労に効果的！