

7月の給食だよ!



汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。
水分補給は、麦茶や水など甘くないもので!



糖分の多い飲み物は要注意!



ジュース類には糖分がとても多く含まれています。とりすぎると、食事がしっかりとれなくなり、夏バテの原因に。また、スポーツドリンクには多くの糖分と塩分が含まれています。水分不足の予防として、日常的に飲むことには適していません。ジュース類はお誕生日等の特別な日だけにし、飲みすぎないようにしましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	野菜たっぷりマ-ポ- みそ汁 牛乳 手作りパンツキチ-ス-クッキー	245kcal 16.8g 6.8g 348 mg 1.9g	魚	いかの煮つけ
2	金	和風スパゲッティ 卵スープ くだもの ヨーグルト	201kcal 16.0g 9.0g 189 mg 1.4g	海藻	ひじきご飯
5	月	ワタシスープ ほうれんそうののり酢あえ 牛乳 手作りレモンヨーグルトケーキ	212kcal 12.2g 7.5g 179 mg 1.4g	大豆製品	豆腐ステーキ
6	火	ホ-ン- 五目汁 牛乳 クリームパン	211kcal 18.1g 5.5g 292 mg 1.3g	卵	そばろ丼
7	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません 七夕カレー キキウ天の川サダ			アイス
8	木	まつかぜや 松風焼き 加-もやし みそ汁 ミルク 菓子	231kcal 20.2g 6.4g 353 mg 2.0g	緑黄色野菜	ラウトウイユ
9	金	かきたまうどん汁 みそ納豆 牛乳 手作りピザト-スト	238kcal 14.7g 10.0g 225 mg 1.3g	魚	いわしのかば焼き
12	月	豆腐チャップルー みそ汁 ヨーグルト	232kcal 12.2g 14.1g 211 mg 1.4g	海藻	ところてん
13	火	白身魚のパン粉やきマトリ-ス 粉ふき芋 みそ汁 ミルク 刈パン	246kcal 20.9g 4.2g 291 mg 1.7g	大豆製品	冷奴



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **夏野菜のっぺ** だゴン!

のっぺ（煮しめ）は新潟県の郷土料理です。夏野菜をたっぷり使用し、鶏肉、かまぼこ、うずらの卵を入れ、給食では園児が食べやすいように汁物風に仕上げます。ご家庭では冷蔵庫で冷やして「冷やしのっぺ汁」にもしても夏の暑い季節に食欲がでる一品です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
14	水	夏野菜のチーズ焼き たまご たまごのスープ アイス	222kcal 15.0g 10.9g 183 mg 1.4g	肉	豚肉となすのみそ炒め
15	木	ひじき炒め みそ汁 くだもの ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りもちもちチーズ	232kcal 17.3g 4.5g 309 mg 1.7g	海藻	海藻サラダ
16	金	☺いい歯・食育の日 とり て や 鶏の照り焼き ひじきサラダ みそ汁 ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作りハワイソクラティ	231kcal 16.5g 10.0g 200 mg 1.8g	緑黄色 野菜	オクラのおかかあえ
19	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ なつやさい 夏野菜のっぺ じゃこおひたし くだもの ミルク 菓子	218kcal 12.8g 8.7g 205 mg 0.9g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
20	火	みそラーメン チーズ きりほしだいこん 切干大根のつあえ ヨーグルト	263kcal 17.9g 7.2g 351 mg 1.8g	卵	目玉焼き
21	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ひ 冷やしそうめん なつやさい 夏野菜かきあげ キャベツのレモン風味あえ			アイス
26	月	にくやさいた はるさめ 肉野菜炒め 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳 メープルマープルパン	207kcal 16.5g 3.5g 272 mg 1.6g	大豆 製品	チリコンカン
27	火	さけ 鮭のつけ焼き ホテトサラダ みそ汁 ゼリー	218kcal 16.3g 10.2g 187 mg 1.4g	緑黄色 野菜	チンジャオ ロースー
28	水	ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ みそ汁 ミルク 菓子	253kcal 14.3g 11.3g 208 mg 1.8g	魚	ツナサラダ
29	木	しおとんじろ 塩豚汁 キャベツのゴマサラダ くだもの ぎゅうにゅう てづく 牛乳 手作り麩のキャラメルナック	155kcal 12.5g 2.3g 292 mg 1.3g	卵	卵豆腐
30	金	くるまふ なつやさい あ に 車麩と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	280kcal 14.3g 12.9g 183 mg 1.4g	淡色 野菜	野菜スープ

※保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。