

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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	木	野菜たっぷりマーボー オレンジ 小松菜のみそ汁 ジャムパン ミルク	245kcal 348 mg	16.8g 1.9g	6.8g	魚	いかの 煮つけ
2	金	えびのカラフル炒め ヨーグルト キャベツのかきたまみそ汁	201kcal 189 mg	16.0g 1.4g	9.0g	海藻	ひじきご飯
5	月	ワンタンスープ のり酢和え オレンジ 田舎パイ ミルク	212kcal 179 mg	12.2g 1.4g	7.5g	大豆 製品	豆腐 ステーキ
6	火	とりにく 鶏肉のごま焼き 野菜ソテー そうめんスープ 菓子 ヨーグルト飲料	211kcal 179 mg	14.8g 2.0g	8.4g	淡色 野菜	きゅうりの 昆布あえ
7	水	◎カレーの日・七夕献立【完全給食】 *主食はいりません 七夕おほしさまカレー 海藻サラダ ミニデザート ヨーグルト	478kcal 151 mg	16.9g 2.1g	12.2g	肉	豚肉となす のみそ炒め
8	木	おさかなハンバーグ カレーもやし みそ汁 ♥手作りおにぎり 牛乳	231kcal 353 mg	20.2g 2.0g	6.4g	緑黄色 野菜	ラ外ウイユ
9	金	豆腐チャンプルー みそ汁 バナナ メープルマールパソ 牛乳	238kcal 225 mg	14.7g 1.3g	10.0g	魚	いわしの かば焼き
12	月	ほうれん草のキッシュ ゆかり和え みそ汁 ♥手作りみそポテト 牛乳	232kcal 211 mg	12.2g 1.4g	14.1g	海藻	ところてん
13	火	白身魚のパン粉やきトマトソース 卵スープ ゆでブロッコリー チーズトック 牛乳	246kcal 291 mg	20.9g 1.7g	4.2g	大豆 製品	冷奴



今月のえちゴンのばくもぐランチは **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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
14	水	ビーフン炒め なすのみそ汁 菓子 牛乳	232kcal 309 mg	たんぱく質 17.3g 脂質 4.5g 塩分 1.7g	海藻	海藻サラダ
15	木	誕生会【完全給食】*主食はいりません 豚ごま冷製パスタ りんご入りフルーツ和え アイス	546kcal 190 mg	たんぱく質 20.2g 脂質 23.0g 塩分 1.6g	卵	そばろ丼
16	金	☺いい歯・食育の日 鶏の照り焼き ひじきサラダ じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	231kcal 200 mg	たんぱく質 16.5g 脂質 10.0g 塩分 1.8g	緑黄色 野菜	オクラの おかかあえ
19	月	☺えちゴンのばくもぐランチ 夏野菜のっぺ じゃこおひたし バナ ♥手作りハワイソクラティ 牛乳	218kcal 205 mg	たんぱく質 12.8g 脂質 8.7g 塩分 0.9g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
20	火	みそラーメン 切干大根のツナ和え ♥手作りおやつ トースト 牛乳	263kcal 351 mg	たんぱく質 17.9g 脂質 7.2g 塩分 1.8g	卵	目玉焼き
21	水	魚のが-リック風味揚げ おかか和え みそ汁 プリン	222kcal 183 mg	たんぱく質 15.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	肉	バンバンジー
26	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め りんご 春雨スープ ♥手作りチーズパン 牛乳	207kcal 272 mg	たんぱく質 16.5g 脂質 3.5g 塩分 1.6g	大豆 製品	チリコンカン
27	火	焼き魚 いんげんソテー みそ汁 ♥手作りトマト蒸しパン 牛乳	218kcal 187 mg	たんぱく質 16.3g 脂質 10.2g 塩分 1.4g	緑黄色 野菜	チンジャオ ロースー
28	水	夏野菜の加熱チーズ焼き コッパスープ スイカ ♥手作南瓜団子 牛乳	253kcal 208 mg	たんぱく質 14.3g 脂質 11.3g 塩分 1.8g	卵	卵豆腐
29	木	塩豚汁 ツナごま和え チーズ ♥手作りオレンジポンチ	155kcal 292 mg	たんぱく質 12.5g 脂質 2.3g 塩分 1.3g	魚	ツナサラダ
30	金	車麩と夏野菜の揚げ煮 じゃがいもと水菜のみそ汁 ゼリー	280kcal 183 mg	たんぱく質 14.3g 脂質 12.9g 塩分 1.4g	淡色 野菜	野菜スープ

♥は園の手作りおやつです。

❖ 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。