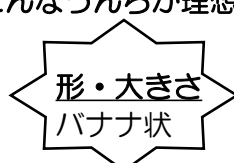
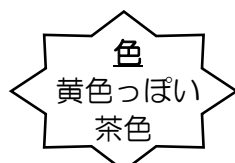


日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
13 27 月	鶏のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え 茄子の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	485 kcal	18.1 g	米 片栗粉 油	牛乳 鶏肉 かつ お節 油揚げ ヨーグルト	大根 あさつき オク ラ モロヘイヤ きゅ うり きゃべつ 人参 なめ草 ナス 玉葱 バナナ ごぼう
14 28 火	千草焼き 切干大根の梅サラダ おざら汁 オレンジ	おざら	シャーベット 牛乳	454 kcal	20.7 g	ほうとう 油 三温 糖	牛乳 卵 豚肉 かつお節 鶏肉 シャーベット	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大 根 きゅうり 梅干 し 大根 分葱 オ レンジ
1 15 29 水	鮭バーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 南瓜の味噌汁 バナナ	ごはん	レモンラスク 牛乳	631 kcal	24.6 g	米 パン粉 白滝 油 三温糖 フラン スパン バター グ ラニュー糖	牛乳 鮭 豆乳 鶏肉 豆腐	玉葱 人参 ごぼ う 乾椎茸 いん げん 南瓜 バナ ナ レモン汁
2 16 30 木	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり キウイフルーツ 完熟トマトのハヤシチュー	麦ごはん	メープル 蒸しパン 牛乳	634 kcal	21.9 g	米 大麦 バター 三温糖 ごま油 じゃが芋 小麦粉 メープル	牛乳 卵 チーズ 豚肉 スキムミル ク	南瓜 スツキーニ 玉葱 パプリカ と まと きゅうり 人 参 キウイフルーツ
3 17 31 金	ポークソテーBBQソース インディアンポテト コンソメジュリアン バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	550 kcal	20.9 g	米 片栗粉 油 はちみつ じゃが 芋	牛乳 豚肉 ハム ベーコン	人参 きゅうり 玉 葱 きゃべつ セロ リ バナナ
4 18 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	387 kcal	12.6 g	米	牛乳	バナナ
6 20 月	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 トマトのマリネ 冬瓜カレースープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	527 kcal	20.9 g	米 じゃが芋 三 温糖 油	牛乳 厚揚げ 鶏 肉 ツナ 豚肉 ヨーグルト	人参 いんげん ト マト きゅうり 冬 瓜 玉葱 バナナ
7 火	〈七夕給食〉 鶏のから揚げ 星のポテト 春雨サラダ 星の麩スープ すいか	食パン	ハワイアン ゼリー 牛乳	569 kcal	21.8 g	食パン 片栗粉 油じゃが芋 春雨 三温糖 麩	牛乳 鶏肉 ハム	きゅうり パイン缶 みかん缶 オクラ 人参 すいか
21 火	茄子のグラタン 春雨サラダ コーンと野菜のスープ すいか	食パン	ハワイアン ゼリー 牛乳	543 kcal	20.2 g	食パン バター マ カロニ 小麦粉 春雨 三温糖 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 チー ズ ハム	茄子 玉葱 きゅつ り みかん缶 パイ ン缶 コーン きゃ べつ 人参 ズッ キーニ すいか
8 22 水	鯛の蒲焼 野菜の三杯酢和え すまし汁 バナナ	ごはん	フルーツ サンド 牛乳	547 kcal	22.0 g	米 片栗粉 油 三温糖 食パン	牛乳 いわし ハ ム 豆腐 生クリー ム	もやし 人参 きゅ うり ズッキーニ えのき バナナ も も缶
9 23 木	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー パイナップル	麦ごはん	焼きうどん 牛乳	644 kcal	23.4 g	米 大麦 ごま油 片栗粉 じゃが芋 油 バター 小麦 粉 うどん	牛乳 豚肉 スキ ムミルク	コーン 長葱 生姜 椎茸 人参 きゅうり トマト ナス 南瓜 玉葱 ズッキーニ パイン きゃべつ ピーマン
10 24 金	ピーマンの肉詰め 中華風ひじきサラダ モロヘイヤの味噌汁 バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	501 kcal	18.6 g	米 パン粉 ごま 油 三温糖	牛乳 豚肉 豆腐 卵	ピーマン 玉葱 きゃべつ 大根 人参 コーン ひじ き モロヘイヤ バ ナナ
11 25 土	お子様弁当 麦茶 バナナ		お菓子 牛乳	387 kcal	12.6 g	米	牛乳	バナナ
7月の保育園での予定平均エネルギー量552kcal				7月の保育園での予定平均たんぱく質量21.1g				
7月の保育園での予定平均塩分量1.7g				7月の保育園での予定平均カルシウム量325g				

いいうんち、出ていますか？

うんちは健康のバロメーター。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり
と食べることで、腸の運動が活発になり、便意が起こる様になります。
朝は時間にゆとりをもって、トイレに座る習慣を身につけましょう。

〈こんなうんちが理想的〉



7月の予定

- ・7日(火) 七夕給食
- ・29日(水) 誕生会

