

日 曜日	献立	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			
11 25 月	鶏肉のさっぱりおろし煮 オクラのネバネバ和え 南瓜の味噌汁 バナナ	ヨーグルト お菓子 お菓子 麦茶	335 kcal	19.7 g	片栗粉 油	牛乳 鶏肉 かつお 節 豆腐 ヨーグルト	大根 あさつき オクラ きゅうり きゃべつ 人参 なめ茸 いんげん 南瓜 バナナ
12 26 火	茄子のグラタン 春雨サラダ オレンジ コーンと野菜のスープ	シャーベット ぎゅうにゅう 牛乳	368 kcal	15.6 g	バター マカロニ 春 雨 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 チーズ ハム シャーベット	茄子 玉葱 きゅうり み かん缶 パイン缶 コー ン きゃべつ 人参 スッ キーニ オレンジ
13 27 水	鮭のハンバーグ ごぼうと鶏肉の炒り煮 おざら汁 バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	450 kcal	25.5 g	米 パン粉 三温糖 ほうとう	牛乳 鮭 鶏肉 油揚 げ	玉葱 人参 ごぼう 椎茸 いんげん 大根 長葱 バナナ
14 28 木	スパニッシュオムレツ カリコリきゅうり トマトのハヤシチュー すいか	蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	522 kcal	20.8 g	バター ごま油 じゃが 芋 小麦粉 HM粉	牛乳 卵 チーズ 豚 肉 スキムミルク	スッキーニ トマト 玉葱 パプリカ 南瓜 きゅう り 人参 すいか
1 15 29 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	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	338 kcal	17.2 g	片栗粉 油 はちみ つ じゃが芋	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉葱 きゅうり きゃべつ セロリ バナナ
2 16 30 土	照り焼きチキン レタスサラダ トマトと卵のスープ バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	515 kcal	21.4 g	米 三温糖 油	牛乳 鶏肉 卵	レタス 人参 きゅうり もやし のり トマト 玉 葱 バナナ
4 18 月	凍り豆腐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	ヨーグルト お菓子 お菓子 麦茶	286 kcal	15.5 g	じゃが芋 三温糖	牛乳 凍り豆腐 豚 肉 ツナ カニカマ ヨーグルト	いんげん 人参 トマト きゅうり 冬瓜 玉葱 バナナ
5 19 火	ピーマンの肉詰め ひじきのサラダ モロヘイヤの味噌汁 オレンジ	きな粉揚パン ぎゅうにゅう 牛乳	409 kcal	19.9 g	パン粉 小麦粉 ごま 油 三温糖 ステック パン 油	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 豆腐 きな粉	ピーマン 玉葱 大根 ごぼう 人参 コーン ひじき モロヘイヤ オ レンジ
6 20 水	鰯のかば焼き 野菜の三杯酢和え すまし汁 バナナ	焼きうどん ぎゅうにゅう 牛乳	448 kcal	23.5 g	片栗粉 油 三温糖 麩 うどん	牛乳 鰯 ハム 豚肉	もやし きゅうり 人参 オクラ えのき バナ ナ きゃべつ 玉葱 ピーマン
7 木	〈七夕給食〉 星のハンバーグ セタカレー 春雨の酢の物 すいか	ハワイアンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	549 kcal	27.1 g	パン粉 春雨 三温 糖 油 バター 小麦 粉	牛乳 豚肉 豆腐 ハ ム 鶏肉 スキムミ ルク	玉葱 もやし きゅうり 人参 オクラ すいか パイン缶
21 木	コーン蒸し団子 マセドアンサラダ 夏野菜カレー すいか	ハワイアンゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	502 kcal	22.3 g	ごま油 片栗粉 じゃ が芋 油 バター 小 麦粉	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 パプリカ トマト 茄子 南瓜 玉葱 スッ キーニ すいか パイン缶
8 22 金	千草焼き 切干大根の梅サラダ 茄子の味噌汁 バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	325 kcal	18.2 g	油 三温糖	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 かつお節 油揚げ	人参 玉葱 椎茸 ピーマン 切干大根 きゅうり 梅 茄子 バ ナナ
9 23 土	鶏肉のから揚げ ツナサラダ コーンクリームスープ バナナ	お菓子 ぎゅうにゅう 牛乳	477 kcal	23.1 g	米 片栗粉 油 三温 糖	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	きゃべつ きゅうり 人 参 コーン バナナ
7月の保育園での予定平均エネルギー量398kcal					7月の保育園での予定平均たんぱく質量19.8g		
7月の保育園での予定平均塩分量2.1g					7月の保育園での予定平均カルシウム量244g		

知って得する栄養素のはなし

ビタミン

ビタミンは、エネルギーや体を作る栄養素の働きを助けます。体の中で合成することが出来ないで、食べ物からしっかりとる必要があります。ビタミンには水溶性と脂溶性があります。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排出されやすいので、食事ごとに必ずとるようにします。脂溶性ビタミンは油と一緒に取ると吸収されやすいのですが、大量に摂取すると肝臓などに蓄積されて過剰症になる可能性があります。普通の食生活では過剰症になる恐れはほとんどありませんが、サプリメントの摂取などには注意しましょう。

《水溶性ビタミン》

- ビタミンB群→肉、魚類、玄米など
- ビタミンC→ピーマン、ブロッコリー、キウイフルーツなど

《脂溶性ビタミン》

- ビタミンA→緑黄色野菜、レバー、うなぎなど
- ビタミンD→キノコ類、魚類など
- ビタミンE→アボカド、ナッツ類など
- ビタミンK→納豆、モロヘイヤなど



- 7日(木) 七夕給食
- 27日(水) 誕生会

