

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			
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	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	453 kcal	18.7 g	米 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	ごはん	シャーベット 牛乳	516 kcal	18.7 g	米 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	ごはん	おにぎり 牛乳	616 kcal	23.9 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	麦ごはん	蒸しパン 牛乳	662 kcal	22.8 g	米 大麦 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 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	495 kcal	20 g	米 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 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	ごはん	お菓子 牛乳	451 kcal	17.8 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	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	452 kcal	18.5 g	米 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	ごはん	きな粉揚げパン 牛乳	541 kcal	21.5 g	米 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	ごはん	焼きうどん 牛乳	532 kcal	21.5 g	米 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	麦ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	655 kcal	26.7 g	米 大麦 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	麦ごはん	ハワイアンゼリー 牛乳	611 kcal	23.3 g	米 大麦 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	ごはん	お菓子 牛乳	438 kcal	17.3 g	米 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	ごはん	お菓子 牛乳	394 kcal	16.4 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532kcal				7月の保育園での予定平均たんぱく質量20.6g				
7月の保育園での予定平均塩分量1.8g				7月の保育園での予定平均カルシウム量307g				

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

