

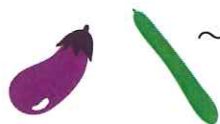
令和7年

7月 こんだてひょう

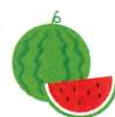
元岡幼稚園

日	曜日	昼食	赤の仲間	黄色の仲間	緑の仲間
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
1	火	ぎゅうにゅう ジャージャーめん・スティックきゅうり ささみのちゅうかあえ	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・鶏ささみ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン・もやし 生姜・干しいたけ・きゅうり
2	水	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム	精白米・パン粉・砂糖 片栗粉・マカロニ マヨネーズ	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり
3	木	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・えのきたけ
4	金	ぎゅうにゅう・たなばたキーマカレー ツナいりあつやきたまご きゅうり・オレンジ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵 シーチキン缶・かつおだし	精白米・米粉・砂糖 植物油	にんにく・生姜・玉葱・人参 りんご・コーン・グリーンピース きゅうり・オレンジ
7	月	ぎゅうにゅう ひやしちゅうか マールカオ	牛乳・鶏卵・焼き豚 加糖練乳	中華麺・植物油・砂糖 ごま・ごま油・黒砂糖 薄力粉	トマト・きゅうり・もやし 干しいたけ
8	火	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのからあげ・レタス はるさめのそぼろに	牛乳・白身魚・豚ひき肉	精白米・片栗粉・揚げ油 はるさめ・植物油・砂糖	生姜・レタス・玉葱・人参 キャベツ・青ねぎ
9	水	ぎゅうにゅう・ごはん とりのごまみそやき ちゅうかふうやさいいため	牛乳・鶏肉・赤みそ	精白米・砂糖・ごま ごま油	人参・キャベツ・玉葱 もやし・にら
10	木	ぎゅうにゅう・ごはん ツナとかぼちゃのおとしあげ なすのごまみそいため	牛乳・シーチキン缶 粉チーズ・豚肉・米みそ	精白米・ごま・ごま油・砂糖 薄力粉・揚げ油・植物油	かぼちゃ・玉葱・パセリ なす・ピーマン・生姜 赤ピーマン
11	金	ぎゅうにゅう・ピザトースト ポテトサラダ・リーフレタス すいか	牛乳・豚ひき肉・チーズ	パン・じゃがいも マヨネーズ風ドレッシング (卵・乳不使用)	玉葱・トマト・ピーマン レタス・コーン・きゅうり 人参・すいか
14	月	ぎゅうにゅう・ごはん さかなのこうみやき あぶらあげときゅうりのごまずあえ	牛乳・白身魚・うす揚げ かつおだし	精白米・ごま油・植物油 ごま・砂糖	青ねぎ・にんにく・キャベツ 生姜・きゅうり・人参
15	火	ぎゅうにゅう ジャージャーめん・スティックきゅうり ささみのちゅうかあえ	牛乳・豚ひき肉 赤みそ・鶏ささみ	中華麺・植物油・砂糖 ごま油・片栗粉	玉葱・人参・ピーマン・もやし 生姜・干しいたけ・きゅうり
16	水	ぎゅうにゅう・ごはん とりごぼうハンバーグ マカロニとハムのサラダ	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 ハム	精白米・パン粉・砂糖 片栗粉・マカロニ マヨネーズ	ごぼう・人参・玉葱 きゅうり
17	木	ぎゅうにゅう・ごはん すぶた にらともやしのおひたし	牛乳・豚肉・かつお節	精白米・片栗粉・植物油 砂糖	生姜・玉葱・人参・にら ピーマン・もやし・えのきたけ
18	金	ごぜんちゅうほいく(しゅうえんしき)			今月の平均栄養量 エネルギーkcal 379 たんぱく質g 16.1

※材料入荷の都合により、献立内容を一部変更することがあります。※網掛けの日はお誕生会、★は新メニューです。
(今月は2回お誕生給食があります。)



～食事から上手に水分補給をして暑い夏を元気に過ごしましょう～



食事の中で水分をとる工夫ができます。

暑い日が続くと、食欲も落ちてしまいがちですが、毎日の食事をしっかりとると、食事から水分補給ができます。例えば、ごはん100g中には60gの水分が含まれています。また、副菜に、ふんだんに野菜や果物を使うことでも水分が補給できます。そして、熱中症予防のためにも、食事から水分と共に、塩分も補給することが大切です。



夏野菜からも水分補給を。



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもぴったりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。

園の給食でも、ナスやピーマン、かぼちゃにすいかなどみずみずしい食材をたくさん使います。