

# 7月 給食だより



菫根本幼稚園 R6.28

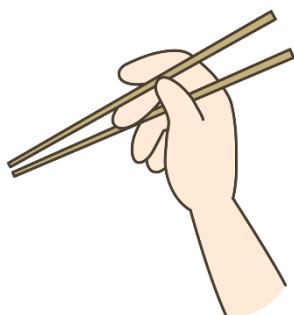
梅雨が明けるといよいよ夏本番です。この時期は、急激な暑さによって疲れやすく、食欲も低下し、体調も崩しやすくなります。熱中症予防のためにも、十分に睡眠をとること、一日三食をしっかり食べることが大切です。こまめに水分補給もし、暑さに負けない体をつくりましょう。

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 わかめスープ	菜めし 牛乳 豆腐汁 大豆とほうれん草のサラダ	カレーピラフ 牛乳 コンソメスープ パイン	イタリアンスパゲッティ コールスローサラダ 牛乳	ゆかりごはん 牛乳 七夕そうめん汁 コロケ すいか
白米 茄子 豚ミンチ 椎茸 筍 葱 人参 ニラ 大蒜 生姜 中華スープ 砂糖 醤油 味噌 片栗粉 ゴマ油 豆腐 かまぼこ あげ わかめ えのき コーン 酒 鶏がらスープ	白米 麦 菜飯 豆腐 はんぺん 玉葱 人参 みつば 醤油 かつお キャベツ 大豆 ほうれん草 ツナ マヨネーズ	白米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ピース バター 塩 コンソメ カレールウ 醤油 キャベツ ウインナー 舞茸 パセリ	スパゲッティ 塩 玉葱 ピーマン ハム ケチャップ ソース コショウ キャベツ コーン 人参 ドレッシング	白米 麦 ゆかり 豆腐 あげ 鶏肉 葱 そうめん 人参 オクラ 椎茸 醤油 白だし かつお コロケ
437kcal 1.5 g ミニゼリー	488kcal 0.9 g 果汁アイス	506kcal 1.3 g チューペット	437kcal 1.0 g —	522kcal 1.2 g 星たべよ
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
チーズロール 牛乳 ポトフ 煮込みハンバーグ	切干大根ごはん 牛乳 茄子とオクラの味噌汁 バナナ	わかめごはん 牛乳 豚汁 蓮根のきんぴら	チャーハン 牛乳 チンゲン菜のスープ パイン	夏野菜カレー 牛乳 ヨーグルトサラダ
キャベツ じゃがいも 人参 玉ねぎ ウインナー パセリ コンソメ 鶏がらスープ ハンバーグ ケチャップ ソース 砂糖 ピューレ デミグラスソース 赤ワイン	白米 麦 切干大根 鶏肉 こんにゃく ごぼう 蓮根 人参 枝豆 醤油 中双 酒 みりん 茄子 オクラ 豆腐 あげ 玉葱 味噌 かつお	白米 麦 わかめ 豆腐 あげ 豚肉 葱 人参 大根 こんにゃく ごぼう 味噌 かつお 蓮根 人参 ゴマ油 だし 中双 醤油 みりん ゴマ	白米 しらす ハム 葱 人参 卵 醤油 中華スープ チンゲン菜 ベーコン 玉葱 人参 えのき コーン 醤油 鶏がらスープ 酒	白米 麦 人参 玉葱 豚肉 茄子 ベーコン 南瓜 トマト ピーマン ソース カレールウ 大蒜 生姜 赤ワイン みかん缶 桃缶 パイン缶 バナナ 生クリーム ヨーグルト
421kcal 1.6 g チューペット	469kcal 1.2 g 果汁アイス	498kcal 1.3 g ミニゼリー	451kcal 0.8 g チューペット	544kcal 1.2 g ヤクルト ハッピーターン
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
海の日	梅ごはん 牛乳 五目汁 ボイルウインナー	きな粉揚げパン 牛乳 ミネストローネ オレンジ	冷やし中華 牛乳 春巻き	終業式
	白米 麦 梅 豆腐 あげ 鶏肉 葱 人参 大根 こんにゃく 玉葱 舞茸 かつお 白だし ウインナー	パン きな粉 砂糖 人参 じゃがいも 玉葱 パセリ ズッキーニ トマト コンソメ ベーコン	中華麺 人参 コーン キャベツ きゅうり ささみ 砂糖 醤油 春巻き	
	502kcal 1.5 g チューペット	439kcal 1.4 g 果汁アイス	426kcal 1.3 g —	

☆天候や都合によって、献立やおやつを急に変更することがあります。ご了承ください。

月平均の栄養価：エネルギー 472kcal  
たんぱく質 18.2g  
カルシウム 280mg  
食塩相当量 1.2g

## ただしいもちかた



- ① えんぴつをもつようにはしを1ぼんもつ
- ② もう1ぼんのはしをおやゆびのつけねとくすりゆびのさきではさむ
- ③ うえのはしだけをうごかすようにれんしゅうする

「おはし」をただしくもって食べると、じょうずにごはんを食べることができます！

☆9月から年少さんもおはしを使用していきます。夏休み中、おうちで練習してくださいね。