

7月の こんだて

糸魚川市立保育園①
民営保育園

〈夏野菜を食べましょう〉

夏野菜は暑さで弱った胃腸の働きを助ける、食欲不振を防ぐなど、夏バテ予防に役立ちます。

夏が旬の野菜



トマト



ピーマン



オクラ



きゅうり



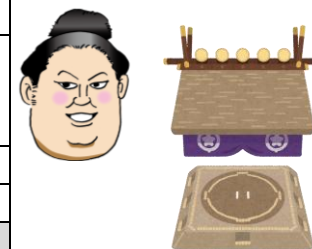
とうもろこし



なす

給食の栄養量		
	今月の平均	3～5歳児の目標量
エネルギー(kcal)	494	510
たん白質(g)	19.1	16.6～25.5
脂質(g)	15.1	11.3～17.0
カルシウム(mg)	239	230
塩分(g)	1.55	1.5未満

月	火	水	木	金
 7 七夕献立	1 ごはん 豆腐ステーキ 和風サラダ 果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・じゃがバター 473kcal/0.9g	2 ごはん ちくわの五目みそ炒め すまし汁 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 467kcal/2.1g	3 ごはん 酢豚 みそ汁 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン 583kcal/2.0g	4 めん 冷や麦 厚揚げと野菜の炒め物 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子(昆布) 462kcal/2.3g
	8 ごはん 七夕ごはん 星のコロッケ・添え野菜 すまし汁・チーズ・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆七夕ゼリー ※1歳児はお茶・菓子 490kcal/1.4g	9 ごはん 魚のパン粉焼き 添え野菜 みそ汁・果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・きなこマカロニ 509kcal/1.1g	10 ごはん 高野豆腐の卵とじ 塩昆布和え 果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 476kcal/1.1g	11 横綱 応援献立 カレー ひじきサラダ (牛乳)果物 ●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し) 538kcal/2.0g
	14 ごはん 麻婆ツナ豆腐 春雨サラダ 果物 ●お茶・米菓 ◇◆牛乳・菓子 504kcal/1.3g	15 ごはん 魚の米粉揚げ 添え野菜 みそ汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 485kcal/1.1g	16 ごはん 納豆 ジャーマンポテト すまし汁・果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 507kcal/1.4g	17 ごはん 中華丼 みそ汁 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・パン 522kcal/1.8g
	21 ごはん 海の日 	22 ごはん ポークビーンズ 磯辺和え 果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・菓子 477kcal/1.1g	23 お誕生日会 じゃこごはん とりてん・添え野菜 野菜スープ・果物 ●お茶・米菓 ◇◆アイス ※1歳児はお茶・菓子 539kcal/1.3g	24 ごはん 魚のしょうが煮 みそ汁 果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 492kcal/1.4g
	28 ごはん 魚のカレーマヨホイル蒸し 添え野菜 みそ汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 471kcal/1.3g	29 茶飯 炒り豆腐 ワンタンスープ 果物 ●お茶・果物 ◇◆牛乳・かぼちゃ蒸しパン 510kcal/1.8g	30 ごはん レバーのから揚げ甘辛だれ 添え野菜 すまし汁・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆牛乳・菓子 466kcal/1.4g	31 ごはん 肉じゃが ナムル チーズ・果物 ●牛乳・米菓 ◇◆ヨーグルト(煮干し) 461kcal/1.4g



(注)●:1～2歳児 午前のおやつ ◇:1～2歳児 午後のおやつ ◆:3～5歳児 午後のおやつ ():3～5歳児のみ kcal/g:3～5歳児のエネルギー/塩分