



7がつ こんだてひょう



げつようび

かようび

すいようび

もくようび

きんようび

どようび

1日	2日	3日	4日	5日	6日
炒り卵と野菜のみそ炒め マカロニサラダ みそ汁 ★牛乳・せんべい	ごぼうとパプリカの混ぜご飯 小松菜のきつね和え みそ汁 ★ジャムサンド クラッカー・ジャムマスカット	ポークビーンズ コールスローサラダ わかめスープ ★がんづき・麦茶	鮭の塩麹焼き 酢じょうゆ和え みそ汁 ★牛乳・お好み焼き	キッズビビンバ 流れ星スープ 七夕デザート ☆おたのしみおやつ☆	(おにぎり持参の日) 肉団子スープ りんごジュース
8日	9日	10日	11日	12日	13日
卵の袋煮 白菜と人参の昆布和え みそ汁 ★牛乳・ビスケット	ピザトースト 細切り野菜スープ オレンジ ★ポテトもち・野菜ジュース	豆腐の磯辺揚げ わかめの酢の物 みそ汁 ★梅そぼろおにぎり・麦茶	いわしの梅煮 かぶのごま醤油和え おいもの団子汁 ★牛乳・黒砂糖のクッキー	うどん おにぎり 麦茶 ★ヨーグルト	希望保育の日
15日	16日	17日	18日	19日	20日
海の日 	麦ごはん ミックス納豆 たくあん みそスープ ★ココアケーキ・麦茶	手作りがんも 白菜サラダ みそ汁 ★ヨーグルト・せんべい	タンドリーチキン アスパラ入り野菜ソテー むら雲スープ ★牛乳・みたらし団子	ソース焼きめし ひじきサラダ 貝たくさん卵スープ ★フルーツ寒天	七夕会 
22日	23日	24日	25日	26日	27日
チーズ入り卵焼き 白菜のお浸し そうめん汁 ★牛乳・せんべい	ゆかりごはん 炒り鶏 キャベツとなめ茸の和え物 オクラのスープ ★あんみつ	高野豆腐のキノコあんかけ シーフードサラダ ビーフンスープ ★ゆでとうもろこし・ヤクルト	ししゃものフライ 洋風きんぴら カレー汁 ★牛乳・きなこマカロニ	冷やしたぬきうどん 切干し大根のバンバンジー ヨーグルト ★メロン	希望保育の日
29日	30日	31日	 <p>夏の食事のポイント!</p> <p>体は、暑さを感じると汗をかいて体温を調節します。この時、エネルギーを作る為に必要なビタミン B 群が排出されてしまいます。不足したビタミンB群を補うには、その栄養素を多く含む食材を食べて補いましょう。豚肉やうなぎ、枝豆などには、ビタミンB群がたくさん含まれているのでおすすめです。また、夏野菜には必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれており、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> <p>旬の食材を上手にとり入れ、夏を元気に過ごせるようにしましょう。</p> <p>【7月の旬食材】・・あゆ いわし うなぎ かじき きれい いんげん 枝豆 オクラ かぼちゃ きゅうり とうがん なす ズッキーニ トマト とうもろこし ゴーヤ うめ ピーマン レタス すいか メロン オレンジ パイナップル もも ぶどう</p>		
ほうれん草のキッシュ ごぼうとコーンのサラダ 五目スープ ★牛乳・クッキー	ドライカレー グリーンサラダ ヤクルト ★パイナップルのムース	豆腐の春雨炒め ごぼうサラダ みそ汁 ★アメリカンドック・麦茶			



★★★今月のお弁当のいない日★★★

(2日、5日、9日、12日、16日、19日、23日、26日、30日)です。

★6日(土)登園の際は、家庭からおにぎり、はし、おしぼりをお願いします。

★7月の平均熱量(kcal)をお知らせします。今月の平均熱量は472kcalです。

