

[7月献立表]

2022年7月 0:通常献立

川村幼稚園

日	主食	カルシウムミルク	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとほうれん草の味噌汁	牛乳, ぎんざけ, 油揚げ, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 砂糖, じゃがいも	切干し大こん, にんじん, ほうれんそう, 玉葱	407 kcal 22.1 g 11.9 g
4 月	パンブキンロール	ジヨア	豚肉のマスター焼き カリカリサラダ(香味塩ドレ) オニオヌースープ バニラアイス(幼小)	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, アイスクリーム	パンブキンロール, 油, ノンエッグマヨネーズ, ワンタンの皮, 香味塩ドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱	436 kcal 19.6 g 20.3 g
5 火	ごはん	○	鶏の照り焼き 彩りサラダ(胡麻ドレ) さつま汁	牛乳, 鶏肉, 味噌	精白米, 砂糖, 油, 片栗粉, 胡麻クリーミードレッシング, さつまいも	しょうが, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, だいこん, にんじん, 九条ねぎ	398 kcal 16.0 g 12.3 g
6 水	お弁当						
7 木	~七夕献立~ 焼きとうもろこしご飯	○	豚肉の西京焼き わかめサラダ(青じそドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳, 豚肉, 味噌, わかめ, 鶏肉, 寒天	精白米, 油, 砂糖, 麦, 青じそドレッシング, そうめん	とうもろこし, しょうが, きゅうり, にんじん, キャベツ, ねぎ, こまつな, りんご, 洋なし, もも, ナタデココ, レモン	416 kcal 19.2 g 11.0 g
8 金	パンズパン	○	フライドチキン コーンサラダ(サウザンドレ) 豆乳スープ 果物(オレンジ)	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳	パンズパン, 片栗粉, 薄力粉, 油, サウザンアイランドドレッシング, じゃがいも	しょうが, にんにく, 玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, しめじ, ほうれんそう, オレンジ	412 kcal 18.6 g 20.0 g
11 月	ハヤシライス	○	チーズ入りサラダ(フレンチドレ) ぶどうゼリー	豚肉, 生クリーム, 牛乳, チーズ, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, フレンチドレッシング, 砂糖, 水あめ	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ぶどう	441 kcal 15.5 g 12.4 g
12 火	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ジュー (マス カット)	ツナサラダ(イタリアンドレ) 冷凍りんご(幼小)	豚肉, チーズ, 乳酸菌飲料, ツナ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, イタリアンドレッシング	なす, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, にんじん, りんご, マスカット	394 kcal 15.1 g 9.2 g
13 水	お弁当						
14 木	米粉入りパン	○	ボトフ いんげんとキャベツのサラダ(コーンクリーミードレ) みかんタルト	牛乳, 豚肉, ベーコン, ウィンナー, 豆乳	米粉入りパン, 油, じゃがいも, コーンクリーミードレッシング, 砂糖, 米粉, 水あめ	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, さやいんげん, みかん	428 kcal 14.8 g 18.3 g
15 金	ごはん 夏野菜カレー	の る む ル ト ヨ ー グ	ピーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 湘南ゴールドゼリー	のむヨーグルト, 豚肉, ひよこ豆, 青えんどう, 赤いんげん豆, ロースハム, 寒天	精白米, 油, じゃがいも, 砂糖, 香味玉ねぎドレッシング	しょうが, にんにく, 玉葱, トマト, ズッキーニ, なす, とうもろこし, えだまめ, にんじん, キャベツ, 湘南ゴールド, ブルーン	443 kcal 14.4 g 8.8 g



夏バテを防ぐ！食事ポイント

- ① **1. 偏った食事をしない**
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。
栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ② **2. ビタミンB群、Cを多く**
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やビタミンC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- ③ **3. 冷たいものを食べすぎない**
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏野菜を食べよう！

