

# 7月の給食だよ!



汗をかくこの時期は、こまめな水分補給が大切です。  
水分補給は、麦茶や水など甘くないもので!



## 糖分の多い飲み物は要注意!



ジュース類には糖分がとても多く含まれています。とりすぎると、食事がしっかりとれなくなり、夏バテの原因に。また、スポーツドリンクには多くの糖分と塩分が含まれています。水分不足の予防として、日常的に飲むことには適していません。ジュース類はお誕生日等の特別な日だけにし、飲みすぎないようにしましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
1	木	野菜たっぷりマーボー みそ汁 牛乳 手作りカルピスラスク	245kcal 16.8g 6.8g 348 mg 1.9g	魚	いかの煮つけ
2	金	えびのカラフル炒め くだもの かきたまみそ汁 ミルク カステラ	201kcal 16.0g 9.0g 189 mg 1.4g	海藻	ひじきご飯
5	月	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 クリームパン	212kcal 12.2g 7.5g 179 mg 1.4g	大豆製品	豆腐ステーキ
6	火	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 くだものミルク シュガースコーン	211kcal 18.1g 5.5g 292 mg 1.3g	卵	そばろ丼
7	水	☺七夕献立 鶏肉のごま焼き 天の川スープ キャベツのお星様サラダ	211kcal 14.8g 8.4g 179 mg 2.0g	淡色野菜	きゅうりの昆布あえ
8	木	おさかなハンバーグ カレーもやし みそ汁 牛乳 メープルマーブルパン	231kcal 20.2g 6.4g 353 mg 2.0g	緑黄色野菜	ラウトウイユ
9	金	豆腐チャンプルー チーズ みそ汁 牛乳 とうもろこし	238kcal 14.7g 10.0g 225 mg 1.3g	魚	いわしのかば焼き
12	月	ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りすなっぴ	232kcal 12.2g 14.1g 211 mg 1.4g	海藻	ところてん
13	火	白身魚のパン粉焼きトマトソース 粉ふきいも 卵スープ ミルク 田舎パイ	246kcal 20.9g 4.2g 291 mg 1.7g	大豆製品	冷奴



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **夏野菜のっぺ** だゴン!

のっぺ（煮しめ）は新潟県の郷土料理です。夏野菜をたっぷり使用し、鶏肉、かまぼこ、うずらの卵を入れ、給食では園児が食べやすいように汁物風に仕上げます。ご家庭では冷蔵庫で冷やして「冷やしのっぺ汁」にもしても夏の暑い季節に食欲がでる一品です。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
14	水	【完全給食】カレーの日 ※主食は必要ありません。 てるてるぼうずカレー <small>はるさめ ちゅうか</small> 春雨の中華サラダ <small>かき氷</small>		肉	豚肉となすのみそ炒め
15	木	<small>ふたにく やさい</small> 豚肉と野菜のケチャップ炒め <small>いた</small> ビーフンスープ <small>牛乳 手作り枝豆クッキー</small>	207kcal 16.5g 3.5g 272 mg 1.6g	大豆製品	チリコンカン
16	金	みそラーメン <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のツナあえ <small>ヨーグルト</small>	263kcal 17.9g 7.2g 351 mg 1.8g	卵	目玉焼き
19	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ <small>なつやさい</small> 夏野菜のっぺ じゃこおひたし くだもの <small>カルピス④チョコパン⑤ジャムパン</small>	218kcal 12.8g 8.7g 205 mg 0.9g	大豆製品	豆腐 ハンバーグ
20	火	【完全給食】誕生会 ※主食は必要ありません。 <small>れい</small> 冷しゃぶスパゲティ フルーツポンチ <small>かぼちゃのプリン 米菓</small>		海藻	海藻サラダ
21	水	<small>さかな</small> 魚のガーリック風味揚げ <small>ふうみ あ</small> みそ汁 <small>しる</small> おかかあえ <small>牛乳 手作りレモンマドレーヌ</small>	232kcal 17.3g 4.5g 309 mg 1.7g	肉	ハンバーグ
26	月	<small>とり こうみや</small> 鶏の香味焼き <small>ひじき</small> ひじきサラダ みそ汁 <small>かき氷</small>	231kcal 16.5g 10.0g 200 mg 1.8g	緑黄色野菜	オクラのおかかあえ
27	火	<small>さけ</small> 鮭のみそマヨ焼き <small>や</small> いんげんソテー みそ汁 <small>牛乳 手作りボンテケイジョ</small>	218kcal 16.3g 10.2g 187 mg 1.4g	緑黄色野菜	チンジャオロースー
28	水	<small>なつやさい</small> 夏野菜の加熱焼き <small>や</small> コンソメスープ ゆでブロッコリーミルク <small>米菓 ビスケット</small>	253kcal 14.3g 11.3g 208 mg 1.8g	卵	卵豆腐
29	木	<small>しおとんじる</small> 塩豚汁 <small>あ</small> チーズ ツナ和え <small>牛乳 手作りハワイアンクラフティ</small>	155kcal 12.5g 2.3g 292 mg 1.3g	魚	ツナサラダ
30	金	<small>くるま ろ</small> 車麩と夏野菜の揚げ煮 <small>あ に</small> みそ汁 <small>ヨーグルト</small>	280kcal 14.3g 12.9g 183 mg 1.4g	淡色野菜	野菜スープ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください。ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。