

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。
水分不足を予防するための日ごろの水分補給は、
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。ジュース類を飲む時は、時間を決める、量を決めるなどして、お子さんだけでなく、大人も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	月	野菜たっぷりマーボー 牛乳 じゃがいものスープ 手作りレモンマドレーヌ	232kcal 16.0g 6.8g 343 mg 1.7g	魚	いかの煮つけ
2	火	ほうれん草のキッシュ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りカルピストースト	236kcal 13.2g 12.7g 252 mg 1.6g	肉	豚肉となすのみそ炒め
3	水	豚肉と野菜のケチャップ炒め 春雨スープ 牛乳 とうもろこし	221kcal 16.4g 3.6g 268 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ステーキ
4	木	鮭のみそマヨ焼き いんげんソテー みそ汁 ミルク カステラ	212kcal 16.0g 10.1g 183 mg 1.4g	卵	そばろ井
5	金	◎七夕献立 七夕ミートローフ おかかあえ 天の川スープ カルピスチョコパン ジャム	231kcal 17.3g 5.2g 146 mg 1.7g	大豆製品	冷奴
8	月	白身魚のパン粉やきトマトソース 粉ふきいも みそ汁 ゼリー	223kcal 18.1g 3.7g 301 mg 1.6g	淡色野菜	きゅうりの昆布あえ
9	火	豆腐チャンプルー くだもの みそ汁 ヨーグルト	244kcal 15.2g 12.7g 247 mg 1.4g	魚	いわしのかば焼き
10	水	【完全給食】カレーの日 ※主食は必要ありません おさかなカレー 春雨の中華サラダ いちごかき氷		海藻	ところてん
11	木	えびのカラフル炒め くだもの みそ汁 ゼリー	164kcal 15.4g 3.0g 272 mg 1.4g	卵	ゆでたまご
12	金	お魚ハンバーグ カレーもやし みそ汁 ヨーグルト	232kcal 15.9g 10.3g 213 mg 1.6g	肉	鶏の照焼き



今月のえちゴンのぱくもぐランチは **車麩と夏野菜の揚げ煮** だゴン!

新潟県の特産品である車麩に、夏野菜をたっぷり入れ、食べやすく揚げ煮にします。
車麩はたんぱく質が豊富で、卵とじや煮物など、使いやすい食品です。
ご家庭でもぜひお試しください!

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
16	火	鶏肉と大豆のトマト煮 野菜スープ チーズ 牛乳 手作りツナパン	241kcal 18.8g 6.9g 281 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
17	水	夏野菜の塩とん汁 のり酢あえ くだもの ヨーグルト	219kcal 12.7g 4.7g 171 mg 1.5g	緑黄色 野菜	オクラの おかかえ
18	木	㊟いい歯・食育の日 かみかみつくね ごま酢あえ すまし汁 牛乳 メロンパン	207kcal 13.4g 10.5g 183 mg 1.1g	卵	目玉焼き
19	金	ポークビーンズ チーズ みそ汁 ヨーグルト	232kcal 12.0g 10.6g 187 mg 1.4g	卵	卵豆腐
22	月	㊟えちゴンのぱくもぐランチ 車麩と夏野菜の揚げ煮 みそ汁 牛乳 手作りごまソフトクッキー	275kcal 13.0g 12.7g 167 mg 1.4g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
23	火	たまたまトマトピーチーズ焼き ごまあえ すまし汁 ミルク田舎パイかぼちゃ	215kcal 12.8g 12.3g 260 mg 1.5g	肉	ハンハンジー
24	水	ゆで豚と野菜のごまみそだれ 五目汁 くだもの牛乳 米菓・クッキー	231kcal 14.6g 8.7g 198 mg 1.0g	魚	焼魚
25	木	【完全給食】カレーの日 ※主食は必要ありません 冷やしそうめん キャベツのさっぱりあえ 鶏しそ天ぷら ミニデザート 練乳かき氷		緑黄色 野菜	チンジャオ ロースー
26	金	鮭のつけ焼き ひじき煮 みそ汁 ミルク クリームパン	231kcal 17.1g 10.4g 221 mg 1.7g	緑黄色 野菜	ラウトウユ
29	月	夏野菜のカレーチーズ焼き トマトと卵のスープ ゆでブロッコリー 牛乳 パームクーヘン	259kcal 15.2g 10.6g 213 mg 1.4g	大豆 製品	チリコンカン
30	火	鶏肉の香味焼き 昆布あえ みそ汁 牛乳 手作りもちもちおやき	243kcal 16.3g 10.6g 181 mg 1.5g	魚	ツナサラダ
31	水	いわしのから揚げ わかめサラダ カレースープ ヨーグルト	277kcal 17.8g 12.1g 284 mg 1.6g	肉	ハンバーグ

❖ 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。 柏崎市子ども未来部 保育課