

今月のねらい

旬の食材



暑さに負けない体をつくる



えだまめ とうもろこし すいか メロン
 おくら ゴーヤ きゅうり とうがん なす
 あじ うなぎ トマト ピーマン



★防ごう脱水症！

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

●水分を摂取するタイミング

☆遊びの前・後

☆起床時

☆就寝前



子供用コップ一杯



☆外出の前・後

☆お風呂の前・後

☆入浴の前・後

日 ／ 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02 (火)	チキンナゲット フランスパン 豆乳スープ ミニトマト	フランスパン、片栗粉、油	豆乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、ミニトマト、マッシュルーム、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 67 mg
03 (水)	豚しゃぶの玉ねぎソース じゃこませ御飯 みそ汁(もやし・あげ) 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、油揚げ、かつお節	キャベツ、もやし、ズッキーニ、ねぎ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 424 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 171 mg
04 (木)	マーボーなす丼 わかめスープ(コーン) ベイクドポテト エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、なす、にんじん、いちごジャム、コーン缶、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー 428 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 80 mg
05 (金)	さけのムニエル 御飯 七タスープ ほうれん草のごま和え(もやし)	米、干しとうもろこし、小麦粉	さけ、かまぼこ、バター	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、オクラ、干しいたけ	洋風スープ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 350 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 6.5 g カルシウム 82 mg
08 (月)	☆石川県郷土料理☆ 鶏肉の治部煮 御飯 みそ汁(だいこん・あげ) ブロッコリーのマヨネーズ和え	米、生ふ、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ	ほうれん草、だいこん、ブロッコリー、にんじん、カットわかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 401 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 76 mg
09 (火)	冷やし中華 シュウマイ バナナ	生中華めん、砂糖、ごま油	ハム	バナナ、コーン缶、きゅうり、ミニトマト	しょうゆ、酢、中華だしの素	エネルギー 362 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 6.7 g カルシウム 36 mg
10 (水)	さわらの西京焼き 御飯 すまし汁(チンゲン菜) ピーマンのツナあえ(ごま) エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖	さわら、ツナ油漬缶、淡色みそ	チンゲンサイ、フルーツミックス(缶)、ピーマン、えのきたけ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	エネルギー 367 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.1 g カルシウム 181 mg

11日(木) 12日(金) お泊り保育(年長さん)

15日(月) 海の日

16 (火)	ジャージャー麺 ちくわ磯辺焼き ぶどうゼリー	ゆで中華めん、グレープゼリー、米、砂糖、油、ごま油、ごま	ちくわ、牛ひき肉、赤みそ	もやし、にんじん、コーン(冷凍)、万能ねぎ、さやえんどう、にんにく、あおのり	中華スープ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 491 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.2 g カルシウム 62 mg
-----------	-------------------------------------	------------------------------	--------------	--	--------------------	---

17日(水) てづくりおべんとうの日



18 (木)	あじの塩焼き 御飯 みそ汁(たまねぎ・わかめ) ポテトサラダ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.3 g カルシウム 142 mg
19 (金)	鶏肉の照り焼き ロールパン きこのスープ 小松菜のごまあえ(コーン) エンゼル自家製ヨーグルト	ロールパン、油、片栗粉、ごま、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ヨーグルト(スキムミルク)	こまつな、えのきたけ、いちごジャム、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、さやえんどう、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 353 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 128 mg