

2020年07月

エンゼル学園 給食 よてい献立

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。予防は日々の習慣とし、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



- 外出の前・後
- ☆ お屋敷の前・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	
01 (水)	冷製和風パスタ ちくわ磯辺焼き わかめスープ(コーン) オレンジ	スパゲティ、米粉、油、オリーブ油	ちくわ、かにかまぼこ	オレンジ、しめじ、えのきたけ、トマト、コーン缶、ねぎ、にんじん、なす、オクラ、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 282 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 3.6 g カルシウム 175 mg
02 (木)	さわらの西京焼き 御飯 すまし汁(チンゲン菜) ひじきの煮物 エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖、ごま油	さわら、油揚げ、淡色みそ	チンゲンサイ、にんじん、フルーツミックス(缶)、えのきたけ、たまねぎ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 366 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 7.1 g カルシウム 175 mg
03 (金)	豚肉とキャベツのみそ炒め 御飯 豆腐スープ(わかめ) はるさめサラダ	米、はるさめ、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、コーン缶、カットわかめ、にんにく、しょうが	酢、しょうゆ、食塩、中華だしの素	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 75 mg
06 (月)	さげのムニエル 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、マヨネーズ、小麦粉、ごま	さげ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、バター、油揚げ	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、食塩、こしょう	エネルギー 360 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 62 mg
07 (火)	☆5月お誕生日会☆ ハンバーグ フランスパン セブンスープ かりかりきゅうり すいか	フランスパン、干しとうもろこし、パン粉、ごま油、ごま、砂糖	牛豚合いびき肉、木綿豆腐、かまぼこ	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、オクラ、干ししいたけ	洋風スープ、ケチャップ、中華だしの素、中濃ソース、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 464 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 92 mg
08 (水)	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 325 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 6.6 g カルシウム 31 mg
09 (木)	ちぢみ 御飯 豆腐スープ ほうれん草のナムル(コーン) エンゼル自家製ヨーグルト	米、小麦粉、ごま、ごま油	木綿豆腐、豚肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)、卵	ほうれん草、もやし、にんじん、いちごジャム、にら、たまねぎ、ねぎ、コーン缶	しょうゆ、すし酢(にぎり)、食塩、中華だしの素	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 124 mg
10 (金)	豚しゃぶ わかめ御飯 みそ汁 牛乳	米、じゃがいも、油、すりごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、きゅうり、パプリカ、にんじん、ねぎ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、おろししょうが	エネルギー 428 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.8 g カルシウム 164 mg
13 (月)	あじの塩焼き 御飯 みそ汁(たまねぎ・わかめ) マカロニサラダ	米、マヨネーズ、スパゲティ	あじ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム	たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、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 361 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 46 mg
14 (火)	☆6月お誕生日会☆ ホットドック クリームシチュー ぶどうゼリー	じゃがいも、ドックパン、グレープゼリー、油	ウインナー、鶏もも肉	たまねぎ、レタス、にんじん、いんげん	ケチャップ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 25.9 g カルシウム 56 mg

15日(水) おべんとうの日



16 (木)	ピーマンの細切り炒め 御飯 コーンスープ(豆乳) きゅうりの酢の物	米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖	豆乳、豚肉(もも)	きゅうり、ピーマン、クリームコーン缶、たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン缶、黄ピーマン、カットわかめ	酢、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ、食塩	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 7.0 g カルシウム 41 mg
17 (金)	鶏肉の照り焼き 御飯 すまし汁(白菜・えのき) 小松菜のごまあえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、片栗粉、油、ごま、砂糖	鶏もも肉(皮付き)	こまつな、はくさい、フルーツミックス(缶)、えのきたけ、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 249 mg
20 (月)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 麩のすまし汁(えのき) ほうれん草の白あえ	米、砂糖、ねりごま、焼ふ	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 377 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 11.2 g カルシウム 81 mg



21日(火) ☆7月お誕生日会☆

ちっちゃな冷たいおやつをプレゼント♪