

2021年7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 どうもろこし 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



☆外出の前・後

☆お昼寝の前・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 (木)	パンパンジー (にんじん・ごま) 枝豆とじゃこの御飯 豆腐スープ(わかめ) とうもろこし	米、油、ごま、砂糖	木綿豆腐、鶏ささ身、ちりめんじゃこ	とうもろこし、きゅうり、にんじん、えだまめ、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢、中華だし、の素、食塩	エネルギー 333 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 7.1 g カルシウム 95 mg
02 (金)	豚肉と野菜のごま炒め 御飯 みそ汁(もやし・わかめ) ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、ねりごま、油、砂糖、ごま	豚肉(ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ピーマン、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	エネルギー 391 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.5 g カルシウム 69 mg
05 (月)	あじのカレームニエル 御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 蒸しかぼちゃ オレンジ	米、小麦粉	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	オレンジ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 316 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 5.6 g カルシウム 356 mg
06 (火)	焼きそば 中華スープ(にら卵) シュウマイ 牛乳	焼きそばめん、油	牛乳、豚肉(ばら)、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、あおのり	中華だしの素、食塩、こしょう	エネルギー 392 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 157 mg
07 (水)	チキンハンバーグ 御飯 セブスープ ほうれん草のごま和え(人参) エンゼル自家製ヨーグルト	米、干しとうもろこし、すりごま、片栗粉、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、かまぼこ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、もも缶、パイン缶、ねぎ、オクラ、干しいたけ	洋風スープ、ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、食塩	エネルギー 404 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 156 mg
08 (木)	鶏肉のケチャップあん 御飯 すまし汁(豆腐・油揚げ) きゅうりの酢の物(ちくわ)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、ちくわ、油揚げ	きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、こしょう	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 8.0 g カルシウム 81 mg
09 (金)	元気になる夏カレー キャベツときゅうりの甘酢和え わいわいスティックゼリー	米、押麦、油、砂糖	豚肉(ばら)	たまねぎ、キャベツ、なす、れんこん、きゅうり、にんじん、オクラ、干しぶどう	カレールー、酢	エネルギー 384 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 61 mg
12 (月)	白身魚の照り焼き 焼きもろこし飯 五目汁(だいこん・ごぼう) オレンジ	米、ごま油、油	たら、鶏もも肉	オレンジ、だいこん、コーン缶、ねぎ、にんじん、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 3.0 g カルシウム 43 mg
13 (火)	☆7月お誕生日会☆ 鶏肉のレモン煮 ロールパン 野菜スープ(キャベツ) マカロニサラダ プリン	ロールパン、プリン、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、レモン果汁	しょうゆ、食塩、コンソメ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 104 mg
14 (水)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 コーンスープ(わかめ) ほうれん草のナムル	米、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油	豚肉(ロース)	たまねぎ、ほうれん草、もやし、にんじん、コーン缶、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 9.7 g カルシウム 55 mg
15日(木) おべんとうの日						
16 (金)	野菜たっぷり夏マーボー 御飯 はるさめサラダ 粉ふき芋(青のり)	米、じゃがいも、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	トマト、きゅうり、なす、ピーマン、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、食塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.9 g カルシウム 85 mg
19 (月)	冷やしそうめん 餃子 すいか	干しそうめん、餃子、砂糖	卵、ハム	すいか、ほうれん草、オクラ、ミニトマト	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 293 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 6.8 g カルシウム 46 mg