

2022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 (金)	ナポリタン きのこのスープ ブロッコリーのおかか和え エンゼル自家製ヨーグルト	スパゲティ、油	ヨーグルト(スキムミルク)、ウインナー、かつお節	たまねぎ、いちごジャム、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しめじ、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	エネルギー 247 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 5.8 g カルシウム 48 mg
04 (月)	あじの焼き 焼きもろこし飯 みそ汁 きゅうりとツナの酢の物 オレンジ	米、砂糖、ごま油、油	あじ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	だいこん、コーン缶、きゅうり、キャベツ、オレンジ、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 252 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.6 g カルシウム 351 mg
05 (火)	ラーメン シュウマイ ベイクレドじゃが 牛乳	生中華めん、じゃがいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	エネルギー 360 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.7 g カルシウム 123 mg
06 (水)	親子丼 すまし汁 コールスローサラダ	米、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、木綿豆腐、卵、ハム、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、酢	エネルギー 380 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 70 mg
07 (木)	豚肉と春雨のスタミナ炒め 御飯 コーンスープ もやしの中華風和え物	米、はるさめ、砂糖、ごま油	豚肉(ばら)	たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶、こまつな、にら、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、コンソメ、食塩、こしょう	エネルギー 343 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 10.0 g カルシウム 50 mg
08 (金)	チキンハンバーグ わかめ御飯 キラキラスープ 野菜サラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、ビーフン、油、片栗粉、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、ねぎ、オクラ、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 101 mg
11 (月)	さけの塩焼き 切り干し大根の混ぜ寿司 豆腐すまし汁 ほうれん草の白あえ	米、砂糖、ねりごま	木綿豆腐、さけ、油揚げ	こまつな、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、干しいたけ、ひじき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー 299 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.0 g カルシウム 140 mg
12 (火)	☆7月お誕生日会☆ ナゲット ロールパン 野菜スープ ポテトサラダ プリン	ロールパン、じゃがいも、プリン、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、ハム	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 18.5 g カルシウム 122 mg
13 (水)	エンゼルカレー 切り干し大根のシャキシャキサラダ バナナ	米、じゃがいも、押麦、油、マヨネーズ	牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、セロリー	カレールー、ほん酢しょうゆ	エネルギー 404 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.5 g カルシウム 72 mg
14 (木)	鶏肉の竜田揚げ 冷やしそうめん すいか	干しそうめん、片栗粉、油、砂糖	鶏もも肉、卵、ハム	すいか、ほうれんそう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 388 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 13.3 g カルシウム 34 mg
15日(金) おべんとうの日						
19 (火)	焼きそば とうがんスープ ちくわ磯辺焼き エンゼル自家製ヨーグルト	焼きそばめん、米粉、油	ちくわ、木綿豆腐、ヨーグルト(スキムミルク)、豚肉(ばら)	とうがん、もやし、キャベツ、いちごジャム、にんじん、あおのり、カットわかめ	中濃ソース、中華だしの素、食塩	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 78 mg