



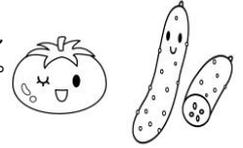
7・8月のこんだて



平成30年6月29日

開南幼稚園

夏本番になってまいりました！園の畑は育ててるお野菜でいっぱいです。キュウリ、トマトなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるよう体を冷やしたりする作用があります。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう！



| 月/日 | 献立名 | 材料名 | | | 栄養価 | |
|----------------------------|--|-----------------------|------------------------------|---|-------|-------|
| | | あか | きいろ | みどり | エネルギー | たんぱく質 |
| | | 血や肉になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | kcal | g |
| 7/3 (火) | そぼろごはん ちくわチーズフライ 果物・牛乳 | 卵・豚肉 ちくわ・チーズ 牛乳 | 米・麦・油 砂糖・天ぷら粉 パン粉 | レタス・オレンジ | 370 | 10.7 |
| 7/5 (木) たなばた メニュー | 冷やし中華 揚げしゅうまい たなばたゼリー 果物・牛乳 | ハム・卵 シュウマイ 牛乳 | ラーメン 中華たれ・油 | きゅうり・もやし・白ゴマ レタス・ももゼリー | 426 | 15.8 |
| 7/9 (月) | わかめごはん 肉じゃが きゅうりの甘酢和え 果物・牛乳 | 豚肉・牛乳 | 米・麦・砂糖 じゃがいも しらたき | 炊き込みわかめ・人参 玉ねぎ・きゅうり さくらんぼ | 352 | 10.3 |
| 7/10 (火) | 麦ごはん あじのしそマヨネーズ焼き いんげんの春雨炒め 果物・牛乳 | あじ・豚肉 牛乳 | 米・麦 マヨネーズ 砂糖 | しそ・キャベツ・いんげん 春雨・生姜・人参・長ネギ さくらんぼ | 392 | 20.1 |
| 7/12 (木) | 麦ごはん 麻婆ナス 中華サラダ 果物・牛乳 | 豚肉・鶏肉 みそ・牛乳 | 米・麦・砂糖 | ピーマン・ナス・長ネギ 生姜・にんにく・春雨 もやし・人参・きゅうり 白ゴマ・小玉すいか | 404 | 11.6 |
| 7/17 (火) | 食パン 洋風ハンバーグ コールスローサラダ 果物・牛乳 | 豚肉・卵 マヨネーズ | 食パン・パン粉 油・バター・砂糖 マヨネーズ | 玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・ブロッコリー キャベツ・きゅうり 人参・コーン オレンジ | 434 | 18.8 |
| 7/19 (木) | 麦ごはん 揚げ豚の三色和え きゅうり即席漬け とうもろこし・牛乳 | 豚肉・牛乳 | 米・麦・油 片栗粉・砂糖 | 生姜・ほうれん草・人参 パイン缶・きゅうり 昆布・とうもろこし | 379 | 11.8 |
| 8/28 (火) | 夏野菜カレー 伴三条 果物・牛乳 | 豚肉・ハム 牛乳 | 米・麦 カレールー 油・砂糖 | ナス・玉ねぎ・人参 かぼちゃ・レタス・春雨 きゅうり・小玉すいか | 374 | 9.7 |
| 8/30 (木) | ひやむぎ 野菜かきあげ とうもろこし 牛乳 | 花かつお ちくわ・小女子 牛乳 | 乾めん・油 天ぷら粉 | 長ネギ・万能ねぎ・玉ねぎ ピーマン・ゴボウ・人参 とうもろこし | 385 | 13.5 |

先月の放射能食品検査結果は、水・牛乳を含めすべて不検出でした。

* 材料入荷により献立の一部が変更になる場合があります。



とっても大切！早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするのは、なによりも子どもの脳の成長に重要です。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びながら朝食を取ることで、頭と体、腸にも目覚めのスイッチが入ります。日中は体を動かし、毎日リズムある生活を心がけてみましょう。