

# 7月 きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの  
パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
1	金	ごはん	○	やきししゃも きりぼしだいこんのふくめに みそしる	ししゃも とりにく あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリーンピース かぼちゃ しめじ チンゲンサイ	さとう あぶら
7がつになりました。あついひがつづきますが、しっかりたべて、なつバテに ならないようにしましょう。							
4	月	ごはん	○	しゃきしゃきそぼろどんぶり みそしる	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりぼしだいこん グリーンピース えのきたけ こまつな	さとう あぶら じゃがいも
5	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ やきとうもろこし	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん	たまねぎ もやし キャベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん) とうもろこし	ちゅうかめん あぶら カクテルゼリー さとう マーガリン さとう
"とうもろこし" が、たくさんしゅうかくされるじきになりました。1ねんせい、かわむきをしてくれたものを、あまだれをつけてやきます。							
6	水	ごはん	○	にくじゃが やさいのおひたし うめぼし	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん いとこんにやく キャベツ こまつな うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
うめぼしのえいよう「クエンさん」は、からだのつかれをとりのぞいてくれる はたらきがあります。							
7	木	ライむぎパン	○	ハンバーグのトマトソース あまのがわスープ たなばたゼリー	ハンバーグ とりにく うずらたまご	たまねぎ にんじん オクラ	さとう はるさめ たなばたゼリー
「たなばたのこんだて」です。あまのがわにみたてた「はるさめ」とほしがたの「おくら」がはいっています。きょうのよる・・・ほしぞらが見えるといいですね♪							
8	金	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん なす えのきたけ あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう
11	月	ごはん	○	ビビンバ ちゅうかスープ カルピスゼリー	ぶたにく たまご	しょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう チンゲンサイ にんじん たけのこ もやし みかん(かん)	あぶら ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら カルピス ゼリーのもと
あつくなって、さっぱりしたものをたべたくなるきせつです。ちょうりいんさんが、カルピスをつかって、ゼリーをつくってくれます。							
12	火	パン	○	とりにくのレモンソース グリーンサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	レモン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
13	水	ごはん	○	わかめごはん ぶたにくとニラのいためもの ひやしうどん	わかめ ぶたにく きざみのり	しょうが にんにく ニラ キャベツ たまねぎ にんじん	(ごはん) ごまあぶら さとう うどん
きょうのこんだては「ひやしうどん」です。あついひは、のどごしがよくて たべやすいですね♪							
14	木	ナン		ホットドック ポパイスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう とうもろこし しめじ たまねぎ	さとう (パン) じゃがいも
きょうは「ホットドック」です!!じぶんで パンに やさいとフランクフルトのトマトソースを はさんでたべてくださいね♥							
15	金	ごはん	○	しんしょうがごはん しろみざかなのごまみそだれ とうがんにじる	かつおぶし しろみざかな みそ かまぼこ	しんしょうが にんじん えのきたけ とうがん あおねぎ	(ごはん) さとう でんぷん あぶら さとう ごま
「ちさんちしょうのひ」です。しんしょうがととうがんは わかやまで さいばいされたやさいです。「とうがん」はかんじでは「冬瓜」ふゆのうりとかきますが、いまのじきにできる なつやさいです。おいしいよ!							
19	木	パン	○	あげパン ミートボールスープ ごぼうサラダ	ミートボール	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ パセリ トマト ごぼう きゅうり	(パン) あぶら グラニューとう さとう じゃがいも さとう ごま
1がっきさいごのきゅうしょくです。2がっきは、9がつ2にちからはじまります。							

\* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



\* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。

栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
640	24.0				350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	642	24.2	27.2	2.6	329	77	2.4	2.9	161	0.68	0.59	26	3.9