



きゅうしょくだより

エンゼル幼稚園



こんだてひょう

日	曜日	こんだて	主な材料			栄養価
			力や熱になる	血や肉を作る	体の調子を整える	熱量kcal たんぱく質g
1	木	ごはん ポークビーンズ シェルマカロニのマヨドレサラダ ヨーグルト	ごはん じゃがいも マカロニ ドレッシング	豚肉 大豆 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ しめじ 大根 人参 トマトビュール きゅうり コーン パセリ	479 Kcal 16.4 g
2	金	ごはん ユーリンチー 春雨のゴママヨサラダ 和風野菜スープ オレンジゼリー	ごはん はるさめ ごま ドレッシング オレンジゼリー	鶏肉	ねぎ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 大根 えのき	474 Kcal 12.6 g
5	月	豚丼 かぼちゃと大豆のサラダ お米でいちごのケーキ	ごはん ドレッシング お米でいちごのケーキ	豚肉 大豆	ごぼう 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ フロッコリー コーン	435 Kcal 15.4 g
6	火	ドライカレー フルーツヨーグルト	ごはん じゃがいも バナナ	豚肉 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ビーマン パセリ フルーツカクテル缶	499 Kcal 15 g
7	水	ピピンパ 豆腐とコーンのスープ フリン	ごはん ごま	豚肉 鶏卵 のり 豆腐 わかめ フリン	ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ コーン ねぎ	457 Kcal 16.2 g
8	木	中華飯 スパゲティサラダ ロールケーキ	ごはん スパゲティ ドレッシング ロールケーキ	豚肉 ナルト ツナ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり コーン	454 Kcal 13.9 g
9	金	わかめご飯 タラのマヨドレ焼き フロッコリーと大豆のサラダ お昼とわかめのすまし汁 青りんごゼリー	ごはん ドレッシング ごま 青りんごゼリー	わかめ たら 大豆 ツナ 麺	フロッコリー きゅうり 人参 えのき ねぎ	407 Kcal 14.4 g
12	月	チキンピラフ くるくるマカロニのサラダ 夏野菜のコンソメスープ ヨーグルト	ごはん マカロニ ドレッシング	鶏肉 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ えのき 人参 ビーマン きゅうり コーン かぼちゃ 豆 ダイスタマト缶 キャベツ パセリ	390 Kcal 12.2 g
13	火	ごはん 豚肉ときこのごまみそ炒め 春雨中華サラダ オレンジ	ごはん ごま はるさめ	豚肉 生揚げ わかめ	キャベツ 人参 玉ねぎ フロッコリー しめじ エリンギ きゅうり コーン オレンジ	389 Kcal 14.3 g
14	水	ごはん ホクホク肉じゃが 大根サラダ ベジ&フルーツジュース	ごはん じゃがいも ドレッシング ごま	牛肉	玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース 大根 きゅうり コーン ベジ&フルーツジュース	426 Kcal 9.7 g
15	木	スパゲティミートソース 南瓜とフロッコリーのサラダ ビーチゼリー	スパゲティ ドレッシング ビーチゼリー	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース トマトビュール かぼちゃ フロッコリー キャベツ きゅうり	358 Kcal 12.1 g
16	金	ごはん スパイシーチキン シェルマカロニのサラダ 中華スープ 青りんごゼリー	ごはん マカロニ ドレッシング 青りんごゼリー	鶏肉 ツナ わかめ	きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 白菜 ねぎ	464 Kcal 12.8 g
19	月	鶏とほうろの彩りごはん フロッコリーのツナサラダ 花魁とわかめのすまし汁 お楽しみデザート	ごはん お楽しみデザート ドレッシング	鶏肉 鶏卵 桜でんぶ ツナ 花魁 わかめ	ほうれん草 フロッコリー キャベツ コーン えのき 玉ねぎ ねぎ 人参	436 Kcal 13.2 g
20	火	手作りツナコーントースト ミルージュ	食パン マヨネーズ	ツナ ミルージュ	コーン パセリ	247 Kcal 5.7 g
		☆ 年長 テイクアウト 夕食 ☆				
		みんなで作る野菜コロコロハンバーグカレー フルーツポンチ すいか パピコ	ごはん じゃがいも パン粉 ドレッシング パセリ ベヒコ	豚肉 牛肉	玉ねぎ 人参 グリンピース すいか フルーツカクテル缶	702 Kcal 18.3 g



20	金	みんな大好き♪夕コライス 大豆と野菜のスープ お楽しみデザート	ごはん お楽しみデザート	鶏肉 豚肉 チーズ 大豆	レタス トマト 白菜 人参 玉ねぎ パセリ	428 Kcal 12.9 g
----	---	------------------------------------	--------------	-----------------	--------------------------	--------------------

※3歳児を基準に栄養計算しています。野菜、フルーツ等の食材は仕入れにより変更になる場合があります。



そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚(たな)機(ばた)」と、中国から伝来した「乞(きつ)巧(こう)奠(でん)」という行事が結びついたものといわれています。



七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす、すいか...体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト...βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ...ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- オクラ...独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効。

