

7 〇〇幼稚園 がっのこんだて



今が旬！夏野菜を食べよう♪

旬のものは栄養価が高く、なんといっても美味しいですね！夏には夏の必要な栄養を摂ることで、季節に対応した体作りができるのです。

「ナス」... 余分な熱をとり、血のめぐりをよくする 「ピーマン」... 血をサラサラにする 「トマト」... 食欲増進、水分がたっぷり

「トウモロコシ」... 胃腸の調子を整える 「キュウリ」... 利尿作用、余分な熱、塩分をとる 「スイカ」... 体を冷やす、むくみをとる

げつようび

■アレルギー物質は以下のアイコンで表します。

卵... エビ... そば...

小麦... カニ...

乳製品... ピーナツ...

かようび

おたのしみメニュー 冷やしラーメン

※容器、ごはんの準備はいいません

すいようび

もくようび

きんようび

5 サワラの味噌焼き
ペンネソテー
刻み昆布煮
テンゲン菜のごま和え
黄桃缶

6 野菜つくね
豆腐のチャンプルー
小松菜の磯和え
みかん缶

7 星型オムレツ
ひじき煮
もやしのお浸し
ヨーグルトゼリー

8 メンチカツ
筑前煮
ほうれん草の干草和え
杏仁豆腐

9 カレー
もろこし焼き
野菜サラダ
洋梨缶

12 タラの野菜あんかけ
焼きビーフン
ほうれん草のおかか和え
みかん缶

13 タレ付肉団子
マカロニソテー
野菜のソース炒め
インゲンのごま和え
洋梨缶

14 エビフライ
レンコンサラダ
ブロッコリーのソテー
パイン缶

15 豆腐ハンバーグ
カレースパゲティ
パンバンジー
小松菜のソテー
ミニゼリー

16 鶏のからあげ
和風ポテトサラダ
テンゲン菜のお浸し
黄桃缶

19 カレーコロッケ
炒り豆腐
小松菜の塩昆布和え
洋梨缶

20 親子煮
焼売
オクラのお浸し
パイン缶

21 ハンバーグ
きゅうりのサラダ
もやしのソテー
オレンジ

22 海の日

23 スポーツの日

26 はんぺんチーズフライ
ゴボウサラダ
ぜんまい煮
パイン缶

27 マスのピカタ
ツナスパゲティ
ふきの煮物
インゲンのおかか和え
黄桃缶

28 カレー
鶏肉きんぴら包み
切干大根サラダ
みかん缶

29 テリヤキチキン
春雨サラダ
テンゲン菜のソテー
洋梨缶

30 白身魚青のりフライ
根菜のそぼろ煮
小松菜のなめたけ和え
杏仁豆腐

※一部変更になる場合がありますが、ご了承ください。1人1回当たり平均栄養摂取量
担当栄養士：佐藤 郁美 エネルギー 7月分平均 260kcal たんぱく質 7月分平均 10.0g

わくわくらんち山形 (株)協栄給食
〒994-0057 山形県天童市石鳥居二丁目1番23号

TEL(023)674-7272 (代) Fax(023)674-7273
URL: kyoei-lunch.co.jp/