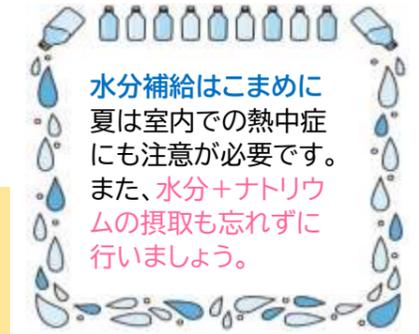


ふたばの食 7月

	きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	k c a l g	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭 水 化 物 g	食 塩 相 当 量 g
1 金	ドライカレー キャベツのごま和え	マスカットゼリー	ビスケット	485	17.8	18.0	105.0	1.3
2 土	親子丼 サラダ りんご	牛乳 ビスケット	あられ					
4 月	チキンカツ おくらのおかか和え デラウエア かきたま汁	いなり寿司	ごませんべい	367	16.2	10.7	51.1	0.6
5 火	ロコモコ丼 春雨の酢の物	牛乳 パイ菓子	サブレ	422	15.9	16.8	91.5	1.4
6 水	ホイコーロー ジャガのベーコン煮 わんたんスープ	プリン	スティックパン	383	10.8	15.9	50.2	1.3
7 木	あじフライ 麻婆春雨 清まし汁	牛乳 あられ	りんご	509	20.4	13.6	77.0	2.2
8 金	わかめご飯 すきやき風煮 フルーツサラダ	スキム ジャムサンド	かりん糖	536	16.3	22.2	112.9	0.8
9 土	炊き込みご飯 味噌汁 きゅうり漬け	牛乳 ビスケット	ビスケット					
11 月	ソーセージ入りかき揚げ 高野のたまごとじ 清まし汁	スキム バターブレッド	オレンジ	449	12.8	16.3	63.4	1.4
12 火	中華丼 コーンといんげんのマヨ和え	フルーツヨーグルト	棒ビスケット	317	9.7	7.5	91.0	0.5
13 水	ポークビーンズ さつま芋天 ブロッコリー ラーメン汁	カップアイス	蒸しパン	470	16.3	12.6	77.0	1.1
14 木	赤魚煮 野菜ソテー 豚汁 エコとまと	プリン	バナナ	414	20.6	13.9	53.8	1.3
15 金	ハヤシライス ごぼうサラダ 一口ゼリー	牛乳 ビスケット	Caせんべい	442	8.9	15.1	109.0	2.1
16 土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 ビスケット	ビスケット					
19 火	冷し中華 揚げしゅうまい かぼちゃ煮	スキム ウエハースパン	りんご	333	12.7	9.6	90.1	1.5
20 水	五日ビーフン炒め きゅうりとえのきのピーナツ和え 味噌汁	ヨーグルト	メロン	296	9.6	8.5	45.9	0.9
21 木	鮭フライ ビーフンサラダ カニ入り卵スープ	うずまきソフト	せんべい	381	16.7	8.8	57.3	1.1
22 金	丼バイキング わかめときゅうりの酢の物 青りんごゼリー	牛乳 クロワッサン	ウエハース	430	10.8	0.3	55.0	1.5
23 土	チキンライス スープ	牛乳 ビスケット	せんべい					
25 月	串刺し揚げ マカロニサラダ ニラ卵スープ	お茶 焼きおにぎり	芋かりんとう	420	10.2	17.5	55.6	1.0
26 火	麦とろ麺汁 人参きんぴら なすの南蛮揚げ	牛乳 クリームコンフェ	蒸しパン	337	11.0	7.0	99.0	1.5
27 水	ごぼうのかき揚げ 切り干し煮 豆乳汁	マスカットゼリー	デラウエア	501	11.4	19.4	72.7	0.9
28 木	鯖の切り焼き かぼちゃサラダ うどん汁	お茶 サラダ巻き	スティックパン	373	12.8	11.7	56.2	2.1
29 金	カレーライス ツナサラダ オレンジ	牛乳 あられ	クラッカー	484	13.0	18.0	111.7	1.8
30 土	ハヤシライス サラダ	牛乳 ビスケット	せんべい					

～色鮮やかな夏野菜がおいしい季節～

季節とともに主役の野菜も入れ替わっていきます。すみれ組さんが収穫したピーマンをもって給食室に。あざやかな緑色。まかせて！魔法の調味料でソテーしたら「おいしい！」喜んでくれました。旬の野菜は美味しくて栄養価も高くお値段も手頃です。ぜひ使ってください。



水分補給はこまめに
夏は室内での熱中症
にも注意が必要です。
また、水分+ナトリウ
ムの摂取も忘れずに
行いましょう。

★6月のフルーツバイキング

サクランボ、メロン、ブルーベリー...夏のはじめのこの時期は子どもたちが大好きなフルーツが店頭にも並びます。フルーツバイキングをしました。あまーい香りに包まれて、「どれにしよー」目移りするよね。色とりどり、いろんなフルーツを楽しみました。ドラゴンフルーツも並べてみましたが、お子さんの感想は？



ドラゴンフルーツ



〈爆弾おにぎり〉
暑い日の軽食にもってこい☆



- ①半熟卵を作る
沸騰したお湯に7分間煮る
 - ②殻をむき、ジップロックに麺つゆを伸ばしたもので、冷蔵庫に30分漬け込む
 - ③ご飯に麺つゆと鰹節を混ぜる
 - ④ラップをしいて③を置いて①真ん中へのせ、一度ラップで握る
 - ⑤焼きのりをラップの上に1枚置き④をのせて、ラップごと握る
- ※アレンジでうずらの卵でもどうぞ！

※栄養価は、3歳以上児の給食における平均栄養価です。栄養価には持参ご飯100gの栄養価が含まれています。
※献立は都合により、変更することがあります。
※曜日に色が塗られている日は、3歳以上児の主食がいない日です。