

7月の献立表

令和3年7月16日(金)発行 八戸学院幼

梅雨が明けると夏本番となります。この時季は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちで

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
						土曜預かり
前おや	ハッピーターン	ビスコ	ハッピーターン			塩せんべい
昼食	マーボー丼 キャベツの塩昆布和え ワントンスープ	ミートソース スパゲティ ポテトサラダ 肉団子スープ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え 豆腐のすまし汁			塩せんべい オクラ納豆丼 野菜炒め きのこのみそ汁
後おや	じゃがいものチーズ焼き	ふりかけおにぎり	サーターアンダギー			野菜ジュース ビスコ
熱量	449Kcal	461Kcal	444Kcal			471Kcal
たんぱく質	16.9g	16.6g	17.1g	17.1g		
脂質	12.6g	14.6g	12.7g	11.7g		
食塩	1.6g	1.8g	1.4g	1.4g		
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
						土曜預かり
前おや	ハッピーターン	ビスコ	ハッピーターン	塩せんべい	白い風船	ビスコ
昼食	肉うどん コロッケ キャベツのおひたし	ごはん 鶏肉の南蛮漬け ごぼうときゅうりのサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ きゅうりの甘酢漬け オクラのみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の煮びたし ほうれん草のみそ汁	ごはん 豚肉のしょうが焼き パンサンスー 麩のみそ汁	ロールパン てりまヨチキン レタスサラダ ポトフ
後おや	ごま塩おにぎり	ホットケーキ	白い風船	ハッピーターン	蒸しパン	野菜ジュース ハッピーターン
熱量	448Kcal	453Kcal	455Kcal	422Kcal	443Kcal	440Kcal
たんぱく質	14.5g	16.2g	15.0g	17.8g	14.6g	17.8g
脂質	15.4g	15.1g	15.3g	10.5g	10.4g	15.9g
食塩	1.8g	1.4g	1.3g	1.5g	1.4g	1.6g

* 午前おやつには、牛乳がつきます。昼食・午後おやつには、麦茶がつきます。

* 都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。

○トマト…赤い色に含まれるリコピンは老化防止やガン予防に有効

○きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用がある

○ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランス良く含まれ、生体調節機能に優れる

○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

幼稚園での目標量

(おやつを含む)

熱量	450~475Kcal
たんぱく質	14.6~23.8g
脂質	10.0~15.8g
食塩	1.5g