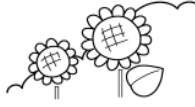


令和5年



7月

よていこんだてひょう



大栄分所（幼稚園）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
3	月			あじの揚げ煮 豚汁 三色ごま和え ソフール	あじ ぶた肉 みそ	ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん ねぎ ごぼう もやし	じゃがいも 砂糖 でん粉	ごま 油	
4	火		焼きそば	フランクフルト 野菜サラダ（ドレッシング） レモンカスタードタルト	ぶた肉 フランクフルト		にんじん ブロッコリー	キャベツ もやし 玉ねぎ きゅうり コーン	中華麺 タルト	油 ドレッシング	
5	水			とり肉のレモンしょうゆ焼き けんちん汁 ひじきのマリネ	とり肉 とうふ ハム	ひじき チーズ	パセリ にんじん パプリカ	レモン汁 だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	砂糖	油	
6	木			ハッシュドポテト 夏野菜カレー とうもろこし	とり肉	チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも でん粉 パン粉	油 バター	
7	金			さばのカルパçソース煮 セタ汁 和風サラダ セタゼリー	さば とり肉 とうふ なるこ かまぼこ	のり	にんじん オクラ ほうれん草	しいたけ ねぎ えのきたけ オレンジ果汁	そうめん 砂糖 ゼリー でん粉 マーマレード	油	
10	月			デミカツ丼の具 小松菜と玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	ぶた肉 油揚げ みそ とり肉		こまつな にんじん いんげん	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	
11	火			ハバ -グ 照り焼きソース トマトスープ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ （マヨネーズ）	とり肉 ぶた肉 ベーコン	粉チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ カリフラワー	砂糖 でん粉	油 マヨネーズ	
12	水		午前保育のため給食提供はありません								
13	木			赤魚のしおこうじ焼き ぶた肉とこんさいのみそ汁 肉じゃが	赤魚 ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ		にんじん こまつな	ごぼう ねぎ 玉ねぎ 枝豆	じゃがいも 砂糖	油	
14	金			とり肉のアーモンドみそ絡め かきたま汁 きゅうりのなんばんづけ アップルシャーベット	とり肉 みそ とうふ 卵		にんじん	玉ねぎ きゅうり りんご	でん粉 米粉 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。



夏の食生活について



夏休みになると、生活が不規則になりがちです。また暑さから食欲がなくなつて好きなものばかり食べたり、冷たいものばかりを飲んだり食べたりすることが多くなると、胃腸をこわしたり、栄養のかたよりから、かえって夏ばてをひどくしてしまいます。夏を元気に乗り切るために、日頃の食生活に十分気をつけましょう。

栄養バランスの

よい食事を！



今月の地元産は…

- 【豚肉】13日 飯田裕一（大栄十倉三）
- 【にんじん】1～7日 伊藤耕佑（川上）
- 【とうもろこし】6日 香取輝彦（桜田）

