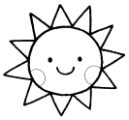
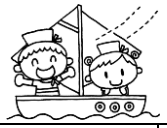


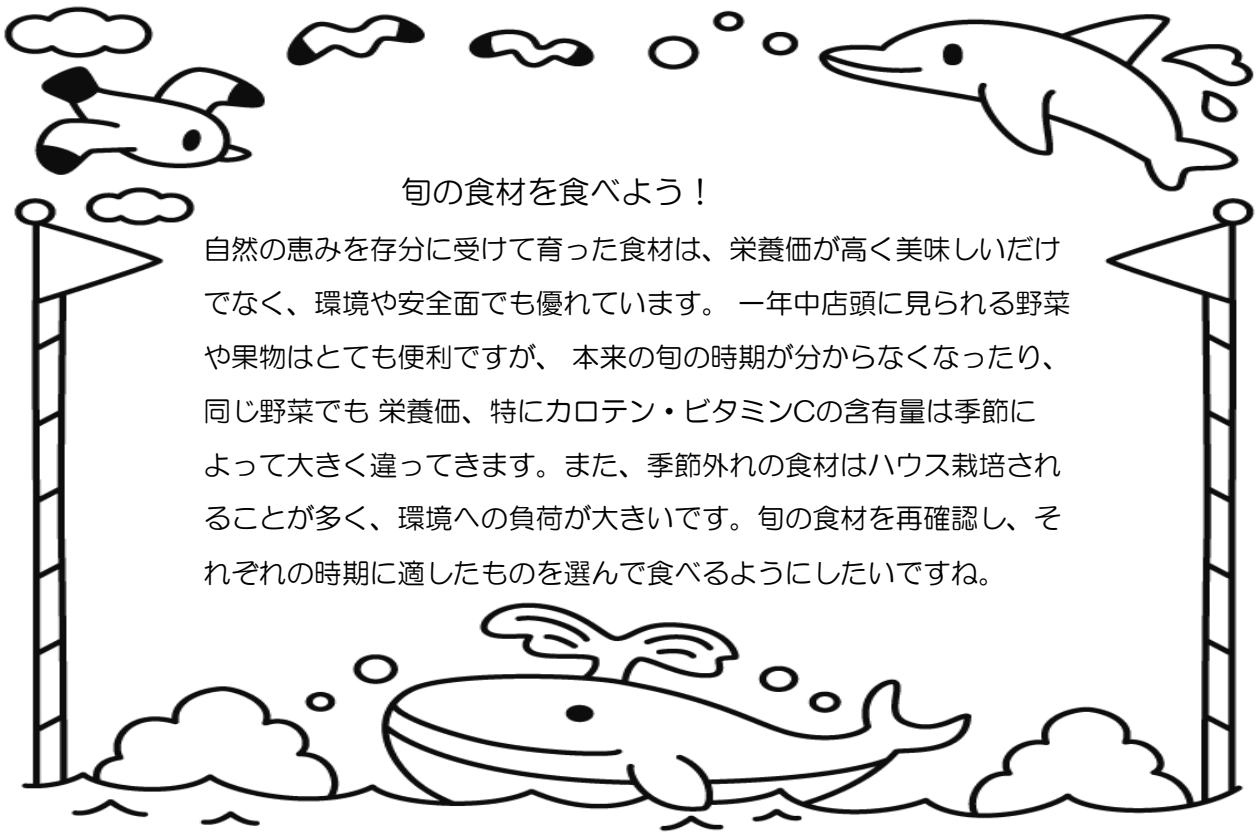
令和7年 8月　夏期保育　きゅうしょく　献立表



ひにち	ようび	しゅしょく	ふくしょく	あか 骨・血・肉になる	きいろ はたらく力になる	みどり 体の調子をととのえる	Kcal
1	金	冷やしたぬきうどん	ニラ饅頭・フルーツヨーグルト和え ほうれん草と蒸し鶏のナムル	わかめ・かまぼこ 豚肉・鶏肉・ヨーグルト	うどん・油・揚げ玉 ニラ饅頭皮・ごま	きゅうり・もやし・キャベツ・ニラ・人参 ほうれん草・みかん/パイン/黄桃缶	333
25	月	ごはん	メンチカツ・みそ汁 ひじきと大豆の炒り煮	豚肉・鶏肉・ひじき・さつまあげ 大豆水煮・油揚げ・みそ・わかめ	ごはん 油	キャベツ・玉ねぎ 人参・いんげん	392
26	火	ごはん	タンドリーチキン マカロニサラダ・卵スープ	鶏肉・ヨーグルト 魚肉ソーセージ・卵	ごはん マカロニ・マヨネーズ	キャベツ・人参・きゅうり ほうれん草・玉ねぎ	450
27	水	きつねうどん	かぼちゃコロッケ ごま和え・ヨーグルト	油揚げ・かまぼこ ヨーグルト・わかめ	うどん・油 ごま	かぼちゃ・小松菜 もやし・人参	379
28	木	おべんとうの日					
29	金	カレーピラフ	ほうれん草とチーズのオムレツ きのことわかめのスープ・オレンジ	豚肉・ウインナー・卵 わかめ・牛乳・チーズ	ごはん 油	ピーマン・玉ねぎ・人参・もやし えのき・しめじ・ほうれん草・オレンジ	387

※季節の果物や野菜は仕入れの都合により
変更する場合がありますがご了承ください。

栄養士　田村美佐



旬の食材を食べよう！

自然の恵みを存分に受けて育った食材は、栄養価が高く美味しいだけでなく、環境や安全面でも優れています。 一年中店頭に見られる野菜や果物はとても便利ですが、 本来の旬の時期が分からなくなったり、同じ野菜でも 栄養価、特にカロテン・ビタミンCの含有量は季節によって大きく違ってきます。また、季節外れの食材はハウス栽培されることが多く、環境への負荷が大きいです。旬の食材を再確認し、それぞれの時期に適したものを選んで食べるようにしたいですね。