

R6 7月 配膳表

がっ はい ぜん ひょう

元気ポイント ← 夏の食生活 NGポイント →

こまめな水分補給
旬の野菜や果物を食事に取り入れる
冷たい物のとり過ぎ
朝ごはん抜き
朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる
偏った食事



1日(月)

・ナムル
・あげぎょうざ(2こ)

ぎゅうにゅう
とうふのちゅうかに

ごはん

2日(火)

フルーツポンチ
メンチカツ

ぎゅうにゅう
こめこコーンスープ

たはさましゅう
こどもパンスライス

3日(水) あまごいこんだて 雨乞献立

バナナヨーグルト
・ポテトサラダ
・ささかまぼこのりゅうじんやき

ぎゅうにゅう
かみなりうどん

じごなうどん

4日(木)

・ごもくごはんのぐ
・たごナゲット(やき・2こ)

ぎゅうにゅう
とうがんいりみそしる

たまぜたましゅう
ごはん

5日(金) たなばたこんだて 七夕献立

・キャベツとブロッコリーのサラダ
・ほしがたコロッケ

ぎゅうにゅう
たなばたスープ

のりふりかけ
たなばたクレープ
ごはん

8日(月)

・うめおかかあえ
・てりやきチキン

ぎゅうにゅう
さわにわん

ごはん

9日(火) こんだて オリンピック献立

・ラトウイユ
・しろみぎかなのベニエ

ぎゅうにゅう
ポトフ

どうにゅうパンナコッタ
クロワッサン

10日(水)

きりぼしだいごんのはりはりづけ
・つるちはるまき

ぎゅうにゅう
マーボラーメン

ちゅうかめん

11日(木)

ぶたにくキムチいため

ぎゅうにゅう
トックいりスープ

れいとうみかん
ごはん

12日(金)

・ふくじんづけあえ
・チキンナゲット(やき・2こ)

ぎゅうにゅう
なつやすいカレー

たかべたましゅう
ごはん

15日(月) うみひ 海の日

16日(火) じぶんのえらんだいんりょうをおぼえておいてね

・カラフルサラダ
・ハンバーグのケチャップソースかけ

ぎゅうにゅう
ラビオリスープ

たはさましゅう
こどもパンスライス

セレクトいんりょう

17日(水)

・ほうれんそうのごまあえ
・あじのなんばんづけ

ぎゅうにゅう
にくじゃが

ごはん

18日(木)

かわりピビンバのぐ

ぎゅうにゅう
みそワンドンスープ

たまぜたましゅう
ごはん

※きゅうしよくは、「ひとりぶん」を「ぜんぶ」たべることで、バランスのよいしょくじになります。7がつのきゅうしよくもしっかりたべて、あつさにまけず、げんきにすごし、たのしいなつやすみをむかえましょう。

