



8がつ きゅうしょく よていこんだてひょう



社会福祉法人 マコト愛児園

ひ	ようび	こんだてめい	ざいりょうめい	あか もも しゅしょく	おやつ		しよくひんぐん	上:梅、竹、松組 下:赤、桃組			
					10じ	3じ		カロリー	タンパク質	脂質	食塩相当量
3.17.31	げつ	さけのわふうマヨネーズやき グリーンサラダ いろどりスープ	さけ、キャベツ、きゅうり、レタス、にんじん、わかめ オクラ、えのき、たまご、トマト、とうふ	ごましおごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	ピザ ミルクココア	くだものるい	448kcal 617kcal	27.3g 26.4g	13.3g 13.2g	5.0g 2.3g
4.18	か	なまあげとやさいのにももの れいしゃぶサラダ すましじる パイン	なまげ、にんじん、こんにゃく、じゃがいも、ほししいたけ さやいんげん、ぶたにく、きゅうり、にんじん、ごま もめんとうふ、だいこん、ねぎ、しめじ、パイン	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	ほしえびごはん カルピス	たまごるい	380kcal 553kcal	17.1g 20.2g	11.1g 13.6g	4.3g 1.6g
5.19	すい	スパニッシュオムレツ だいこんサラダ スープ チーズ	たまご、ベーコン、じゃがいも、にんじん、ほうれんそう チーズ、ぎゅうにゅう、きゅうり、だいこん、レタス、しめじ キャベツ、コーン、たまねぎ	わかめごはん ぎゅうにゅう	プリン	5日ひんやりバナナ ブチクッキー 19日マカロニきなこ りんごジュース	ぎよかいるい	5日510kcal 737kcal 19日474kcal 719kcal	19.3g 21.0g 18.4g 20.7g	16.1g 20.5g 9.2g 16.0g	4.1g 1.7g 4.3g 1.9g
6.20	もく	ながさきちゃんぽん なつとう きりぼしだいこんのごまあえ バナナ	うどん、ぶたにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きくらげ さやえんどう、かまぼこ、なつとう、あおのり、のり きりぼしだいこん、こまつな、ハム、ごま、バナナ	ごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	ピーナツバー ミルク	いもるい	559kcal 746kcal	26.4g 25.3g	17.5g 15.9g	3.2g 1.4g
7.21	きん	ようふうつくねやき かぼちゃサラダ はるさめスープ プチトマト	とりひきにく、たまご、スキムミルク、たまねぎ、にんじん ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、チーズ、りんご キャベツ、はるさめ、コーン、プチトマト	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	かいそうるい	355kcal 642kcal	17.9g 24.1g	15.2g 21.2g	2.5g 1.5g
8.22	ど	たきこみごはん こまつなのびたし とうふとねぎのみそじる チーズ	こめ、にんじん、とりにく、しめじ、ごぼう、あぶらあげ こまつな、もやし、とうふ、ねぎ、わかめ、チーズ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	しゅじつるい	458kcal 430kcal	18.8g 15.7g	11.1g 8.2g	3.5g 2.0g
10.24	げつ	ぶりのてりやき ズッキーニとじゃがいものソテー わかめスープ すいか	ぶり、だいこん、のり、ズッキーニ、じゃがいも、ベーコン とうふ、なると、とりにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん もやし、わかめ、しいたけ、すいか	ふりかけごはん ぎゅうにゅう	やさいジュース	ほうれんそうとチーズのむしパン オレンジジュース	まめるい	548kcal 690kcal	24.8g 24.8g	12.5g 12.5g	4.8g 2.0g
11.25	か	ひじきのごもくに たぬきやっこ さつまじる オレンジ	ひじき、ぶたにく、にんじん、さやいんげん、しらたき さつまあげ、だいず、とうふ、きゅうり、あげだま さつまいも、こんにゃく、とうふ、あぶらあげ、なると だいこん、ごぼう、オレンジ	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	ヨーグルト	じゃこそぼろごはん カルピス	たまごるい	566kcal 689kcal	30.6g 29.6g	21.2g 20.9g	3.8g 2.5g
12.26	すい	きりぼしだいこんのハンバーグ キャベツのごまあえ わふうじる	ぶたひきにく、たまご、きりぼしだいこん、ほししいたけ もめんとうふ、ハム、きゅうり、コーン、ごま、ベーコン たまねぎ、ねぎ、なると	ごましおごはん ぎゅうにゅう	プリン	12日コーンフレーク 26日スキムチョコボール りんごジュース	ぎよかいるい	12日321kcal 655kcal 26日617kcal 812kcal	17.5g 22.1g 22.4g 24.1g	11.0g 20.0g 27.3g 29.2g	5.0g 2.2g 5.0g 1.9g
13.27	もく	なつやさいかレー ちくわサラダ バナナ チーズ	オクラ、たまねぎ、トマト、なす、ピーマン、ズッキーニ とりにく、ちくわ、きゅうり、レタス、キャベツ、コーン ごま、バナナ、チーズ	ごはん ぎゅうにゅう	ぶどうジュース	こくとうケーキ ミルク	かいそうるい	456kcal 668kcal	23.1g 22.4g	14.2g 13.3g	5.1g 1.4g
14.28	きん	にくとこんにゃくのにももの にびたし かぼちゃととうにゅうのみそじる	ぶたにく、こうりとうふ、こんにゃく、にんじん、たまねぎ さやいんげん、しらたき、こまつな、あぶらあげ、こざかな かぼちゃ、じゃがいも、ほうれんそう、とうにゅう	ゆかりごはん ぎゅうにゅう	フルーツゼリー	おかし ぎゅうにゅう	くだものるい	357kcal 602kcal	15.1g 19.4g	11.9g 17.1g	2.7g 2.4g
1.15.29	ど	やきそば もやしサラダ だいこんとわかめスープ チーズ	めん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ ぶたにく、あおのり、もやし、ほうれんそう、ごま だいこん、わかめ、とうふ、チーズ		やさいジュース	おかし ぎゅうにゅう	いもるい	583kcal 506kcal	23.3g 18.9g	14.8g 11.0g	5.3g 2.4g

☆☆食育クイズ！！

Q すいかに含まれる水分はどれくらい??

- ①70% ②80% ③90%



A 正解は③。すいかの90%が水分です。その果汁にはベータカロテンやビタミンB6、カリウム、リコピンなどの栄養が含まれています。夏の暑さで体温が上がった時には、水分補給になり体の熱も下げてくれます。ですが、すいかは利尿作用も高く、体内のミネラルを排出する働きもあるので、食べ過ぎには気をつけてください。

。☆ひんやりバナナ。☆

今月のお誕生会の日のおやつは、『ひんやりバナナ』です。バナナをそのまま冷凍して、子ども達が食べる10分前くらいに冷凍庫から出し、半解凍の状態になるように常温に置いておきます。未満児の子は、食べやすいように輪切りにしてから冷凍します。ひんやり冷たいバナナでアイスを食べている気分を味わってもらいたいと思います♪

