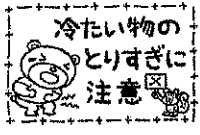


7がつこんだてひょう

ルーテル羽村幼稚園

令和06年7月1日(月)～31日(水)

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
ふりかけごはん ちくわのいそべあげ きりぼしだいこん	ごはん チャンチャンやき とんじる	ロールパン ポトフ プチトマト のむヨーグルト	ごはん てりやきハンバーグ おんやさいサラダ	まぜずし とりにくのてりやき あまのがわスープ (そうめん入り)
380KC た11 脂8 8(月)	362KC た16 脂6 9(火)	368KC た14 脂12 10(水)	498KC た19 脂18 11(木)	417KC た18 脂13 12(金)
かきたまうどん さつまいもきんとんふう バナナ	ごはん ちくぜんに マカロニサラダ	ぶたどん レタスサラダ ぎゅうにゅう	【おたんじょうかい】 にんじんピラフ タンドリーチキン ミネストローネスープ ヨーグルト	スパゲッティ ナポリタン コーンスープ オレンジ
364KC た9 脂4 15(月)	457KC た12 脂15 16(火)	500KC た19 脂18 17(水)	583KC た19 脂20 18(木)	379KC た12 脂14 19(金)
うみのひ 	ごはん チンジャオロース はるさめスープ	ロールパン クリームシチュー ココロきゅうり のむヨーグルト	ごはん やさしいため スパゲティーサラダ	あんかけやきそば たまごスープ ベビーチーズ
22(月)	367KC た13 脂9 23(火)	422KC た17 脂15 24(水)	387KC た10 脂11 25(木)	304KC た15 脂13 26(金)
ごはん わふうハンバーグ ブロッコリーサラダ	ごはん にくどうふ はるさめサラダ	たまごサンド トマトスープ ぎゅうにゅう	わかめごはん コロッケ にんじんサラダ	てりやきどん さんしょくあえ みそしる
451KC た18 脂12 29(月)	406KC た14 脂9 30(火)	376KC た15 脂20 31(水)	453KC た7 脂16	344KC た12 脂8
ごはん なっとう ソーセージサラダ やさいのみそしる	カレーうどん あおなソテー ぎゅうにゅう	ロールパン ケチャップウインナー やさいスープ のむヨーグルト	栄養士 峯 房代	
403KC た13 脂12	470KC た18 脂18	367KC た14 脂15		

♪ 給食室より ♪

雨上がりの青空に夏の訪れを感じるようになりました。
本格的な暑さに備えて、しっかりと食事と睡眠をとって
体力を蓄えましょう。



☆ルーテル羽村幼稚園の給食室は「心を込めた手作り給食」を提供するため、食材から厳選しています。

そのため食材や、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

☆給食の時は、箸(スプーン、ホーク)コップ、歯ブラシをお持ち下さい。

使用した物は必ず洗い、清潔な物をお持ち下さい。

☆一般的な3～5歳の一日の食事摂取基準はエネルギー1,275kcal、たんぱく質25g、脂質24.5～38.3gになります。



平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

