

# 7月こんだて

愛徳幼稚園 かほく食品

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるため食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、夏を乗り切りましょう！！  
冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりして気持ちよく過ごせますよ。

月	火	水	木	金
熱量 428 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 11.8 g			1日 △ごはん ○豚のケチャップ炒め ◎大根サラダ ◎みそ汁	2日 △○○肉うどん ○メンチカツ ◎ゼリー
5日 △ごはん ○○しくれ煮 ◎白菜としめじのお浸し ◎みそ汁	6日 △○○中華丼 ○れんこんとつくねのフライ ◎春雨スープ	7日 △○○ちらし寿司 ○星形コロッケ ◎ピーマン汁	8日 △ごはん ○タンドリーチキン ◎カットコーン ◎煮びたし ◎スープ	9日 △○○なすのスパゲティ ○とんかつ ◎キャベツサラダ
12日 △ごはん ○鶏の照焼き ○豆乳入りしんじょ ◎しらす和え ◎みそ汁	13日 △ごはん ○ハンバーグ △ジャーマンポテト ◎フルーツミックス ◎スープ	14日 △○○チキンカレー ◎コールスローサラダ	15日 △○○ロコモコ丼 ◎マカロニサラダ ◎スープ ○お誕生日ケーキ	16日 △○○冷やしうどん ○ささみ磯辺フライ ◎フルーツ
19日 △○○豚丼 ◎ブロッコリーのごま和え ◎すまし汁	20日 △ごはん ○肉じゃが ◎おなか和え ◎すまし汁	21日 △○○焼うどん ○ささみフライ ◎大根サラダ	22日 海の日	23日 スポーツの日
26日 △○○ハヤシライス ◎シルバーサラダ	27日 △ごはん ○豚の生姜炒め ◎かぼちゃの出汁煮 ◎みそ汁	28日 △○○和風きのこスパゲティ ○ハムカツ ◎ポテトサラダ	29日 △ごはん ○かぼちゃひき肉フライ ◎野菜炒め ◎お浸し ◎みそ汁	30日 △ごはん ○魚の照焼き ○厚焼き玉子 ◎筑前煮 ◎みそ汁

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

# 7月こんだて

愛徳幼稚園（離乳食） かほく食品

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に熱くなるため食欲が低下して水分ばかりとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、夏を乗り切りましょう！！  
冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりして気持ちよく過ごせますよ。

月	火	水	木	金
熱量 122 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 1.8 g			1日 △おかゆ ○鶏肉と玉ねぎの煮 ◎大根のつぶし煮 (完) みそ汁	2日 △○○煮込みうどん ◎豆腐かぼちゃ (完) フルーツ
5日 △おかゆ ○白身魚のあんかけ ◎ブロッコリーと麩のつぶし煮 (完) みそ汁	6日 △おかゆ ○豆腐のそぼろ煮 ◎白菜のスープ煮 (完) フルーツ	7日 △おかゆ ○鶏肉とさつま芋の煮 ◎きゅうりのしらす和え (完) すまし汁	8日 △おかゆ ○白身魚の青のり煮 ◎人参スープ (完) 煮びたし	9日 △おかゆ ○鶏肉とトマトの煮 ◎じゃが芋のスープ煮 (完) キャベツサラダ
12日 △おかゆ ○豆腐と鶏肉の煮 ◎青菜のスープ (完) しらす和え	13日 △おかゆ ○白身魚のみぞれ煮 ◎じゃがいものつぶし煮 (完) スープ	14日 △おかゆ ○鶏肉とブロッコリーの煮 ◎かぼちゃスープ (完) キャベツサラダ	15日 △おかゆ ○豆腐と野菜の煮 ◎トマトと麩のつぶし煮 (完) スープ	16日 △○○かやくうどん ◎大根の煮 (完) フルーツ
19日 △おかゆ ○白身魚のおやき ◎キャベツと豆腐のスープ煮 (完) ブロッコリーの煮	20日 △おかゆ ○鶏肉とじゃがいもの煮 ◎人参スープ (完) おなか和え	21日 △○○あんかけうどん ◎さつま芋の煮 (完) 大根のつぶし煮	22日 海の日	23日 スポーツの日
26日 △おかゆ ○白身魚と野菜の煮 ◎枝豆スープ (完) 豆腐ステーキ	27日 △おかゆ ○鶏肉とトマトの煮 ◎玉ねぎスープ (完) かぼちゃの出汁煮	28日 △おかゆ ○豆腐としらすの煮 ◎大根と人参のスープ煮 (完) 粉吹き芋	29日 △おかゆ ○鶏肉とブロッコリーの煮 ◎キャベツのスープ煮 (完) お浸し	30日 △おかゆ ○白身魚と野菜の煮 ◎青菜のつぶし煮 (完) みそ汁

△熱や力になるもの ○血や肉になるもの ◎体の調子を整えるもの

※材料入荷の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。