

# 7がつのこんだて



東広島市立木谷保育所  
令和6年7月  
tel(0846)45-4322

にち	ようび	あさおやつ	きゅうしょく	3じおやつ
1	げつ	くつきー	ぶたにくのみそいため きゅうりのさっぱりあえ ぱいなっふる	こめこむしぱん
2	か	すこーん	あじのなんばんづけ かぼちゃのにも物 ばなな	さけおにぎり いりこ
3	すい	ちーずさんど	ぶたにくのれいしゃぶふう もずくすーぷ れいとうみかん	あすばらすぱげてい
4	もく	おにぎり	とりのすぱいしーにこみ もやしのごまあえ ぱいなっふる	おやつはるまき
5	きん	ふれーく	おたのしみきゅうしょく 	
6	ど	よーぐると	ぱん みにぜりー	
8	げつ	じゃむさんど	あげじゃがのにも物 えだまめさらだ れいとうみかん	のりごまくつきー
9	か	ばなな	さばのこうみやき そえやさい みそしる ぱいなっふる	ゆでとうもろこし いりこ
10	すい	きなこすこーん	おやこうどん すみそあえ ももかん	じゃがいもどーなつ
11	もく	くらっかーさんど	すたみなどん いそさらだ ばなな	かすてら
12	きん	ここあほっとけーき	とりつくね そえやさい すましじる すいか	ぴーちけーき
13	ど	よーぐると	ぱん みにぜりー	
16	か	げんまいふれーく	さかなのちーずやき そえやさい りっちゃんさらだ ぱいなっふる	やさいちっぷす
17	すい	ばなな	からあげ ぽてとさらだ とまとすーぷ すいか <small>(板城西保育所リクエスト給食)</small>	おにぎり おしゃぶりこんぶ
18	もく	まかろにあげかわ	なすとぶたにくのあまからいため ばんばんじー ばなな	でこれーしょんぜりー
19	きん	くらっかーじゃむ	さけのさいきょうやき そえやさい とうがんじる れいとうみかん	みるくわらびもち
20	ど	よーぐると	ぱん みにぜりー	
22	げつ	すこーん	やさいたっぷりかれー はわいあんさらだ れいとうみかん 【市制50周年記念東広島給食】	にゅうさんきんいんりょう べーこんとちーずぱん
23	か	おにぎり	しろみざかなのちゅうかそーす そえやさい さんすーたん ばなな	いそのかおりふらいどぽてと (河内西保育所リクエスト)
24	すい	ほっとけーき	ひやしちゅうか なすとひきにくのにも物 ぱいなっふる	こまつなのかつづけーき
25	もく	びすけっと	いりどり うざく みにぜりー	すいか
26	きん	ちーずさんど	ちきんなんばん そえやさい かぼちゃのすーぷ れいとうみかん	いももち
27	ど	よーぐると	ぱん みにぜりー	
29	げつ	ふつきー	まめとりにくのとまるとに じゃがつなのちーずやき ぱいなっふる	からふるふる一つ
30	か	じゃむさんど	さかなのごまふりったー そえやさい ようふうきんぴら れいとうみかん	とうもろこしのおにぎり いりこ
31	すい	きなこすこーん	あげぶたのさっぱりそーす そえやさい わかめさらだ ばなな	かぼちゃのくつきー

## 夏野菜は体をクールダウンさせてくれる

夏野菜には体の熱を冷やすという役割があります。このように旬の野菜にはその時期に体が必要としている栄養素がたっぷり含まれているのです。つまり、栄養素の特徴は春夏秋冬で異なります。

### 赤色の野菜

紫外線から肌を守ります。消化促進や疲労回復に働きます。



### 緑色の野菜

利尿や発汗を促します。むくみ解消が期待できます。



### 紫色の野菜

目の疲れを癒し、ほてり炎症を鎮める効果が期待できます。



## 今月の栄養素の平均値

### 3才以上児

エネルギー 527kcal  
たんぱく質 20.9g  
食塩 1.3g

### 3才未満児

エネルギー 512kcal  
たんぱく質 19.7g  
食塩 1.2g

※7日お楽しみ給食の日です。幼児組さんはしのみ持参してください。

※18日のゼリーの飾りつけします。

※19日は食育の日のメニューになっています。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。