

7がつこんだてひょう



2025 こんげつのもくひょう:さまざまないきしよくざいやぶんかをいしきてたべよう きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん										
しゅんのしょくざい		1		2		3		4											
いんげん 枝豆 きゅうり うめ きゅうり あじ いわし おくら ズッキーニ レタス とうもろこし トマト なす にんにく パプリカ ピーマン パイナップル マンゴーなど		野菜タンメン 牛乳 肉まん こんにやくサラダ ヨーグルト		ガパオライス (ごはん・ガパオいため めだまや ぎゅうにゅう ・目玉焼き) 牛乳 もずくスープ マンゴー		パインパン 牛乳 ほきのマヨ焼き 豆とツナのサラダ ミネストローネ		ごはん 牛乳 台湾風からあげ 青菜いため たまご 卵とわかめのスープ											
667kcal		3.5g		688kcal		1.8g		635kcal		2.6g		699kcal		2g					
7		8		9		10		11											
ごはん 牛乳 笹かまのカレー焼き キャベツのゆかり和え 七タ汁 レモンクレープ		スパゲッティミートソース 牛乳 おさかなナゲット 花野菜サラダ		ごはん 乳酸菌飲料 トマトあげぎょうざ マーボーなす タイピーエン		麦ごはん 納豆 牛乳 厚焼玉子 塩こうじ肉じゃが なめこ汁		ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース げんきサラダ まごわやさしいみそ汁											
636kcal		2.5g		784kcal		1.9g		715kcal		2g		704kcal		2.6g		631kcal		2g	
14		15		16		17		18											
ごはん 牛乳 あおさ入りあじフライ いんげんのごま和え かんぴょう汁		ハヤシライス (麦ごはん・ハヤシチュー) 牛乳 レモンくらげサラダ 豆乳ドーナツ		ごはん 牛乳 牛肉コロッケ 肉野菜いため あつあげのみそ汁		ミルクパン ジャム 牛乳 オムレツ ラトウイユ ブイヤベース		ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 きゅうりの梅肉和え ゆば入りすまし汁 ソーダゼリー											
671kcal		2.3g		746kcal		2.3g		706kcal		2g		657kcal		3g		625kcal		2.1g	

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

早寝・早起き・朝ごはんを
心がけよう!
栄養バランスも意識してね

2 こまめに水分補給をする

のどがかわいたと感じる前に
こまめに飲もう!
水や麦茶などがおすすめです

甘くないもの、
カフェインを
含まないもの

3 おやつのとりに方に気をつける

時間と量を守って食べよう!
アイスやジュースなど
冷たいもののとり過ぎ
に気を付けよう

4 「カルシウム」をとる

カルシウムの多い食品

※献立名の下への表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。