

こんだて通信

令和 8 年 7 月 1 日（水）

献立・使用器具

- 豚キムチ丼
 - ごはん
 - 豚キムチ
 - 海苔入りナムル
 - 小玉スイカ
 - 牛乳
- シャもじ
- おたま
- ギザ玉
- 手袋

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 果物で体の調子をととのえよう *

果物には、ビタミンやミネラルのほか、ポリフェノールや食物せんいなどの成分が多く含まれ、体の調子をととのえてくれます。これらの成分は、食事だけでは取りにくいいため、果物を食べることによって補うことができます。

今日のすいかは、群馬、鳥取県産 です♪



こんだて通信



令和8年 7月 2日 (木)

献立・使用器具

- | | | |
|------------|------------|--------|
| ・ごはん | ・・・・・・・・・・ | しゃもじ2本 |
| ・魚のステーキソース | ・・・・・・・・・・ | トング |
| ・おひたし | ・・・・・・・・・・ | ギザ玉 |
| ・さつまい | ・・・・・・・・・・ | おたま |
| ・牛乳 | | |

配膳図・目安量



献立ひとくちメモ



* 夏の食生活 元気ポイント *

元気ポイント ← 夏の食生活 → NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

偏った食事

朝ごはん抜き

こんだて通信



令和 8年 7月 3日 (金)

献立・使用器具

- あんかけ焼きそば
 - { めん
 - { あん
- みそポテト
- しゅわしゅわフルーツポンチ
- 牛乳
- トング 2本
- 大おたま
- おたま
- おたま

配膳図・目安量

※フルーツ缶にサイダーを入れてください！

※ポテトの量が少なくなっていますのでご注意ください。
おたまの半分程度



献立ひとくちメモ

♪7月バースデー給食♪



7月のお誕生日の皆さん、おめでとうございます♪
今日はしゅわしゅわフルーツポンチです♪
お祝いをしていただきましょう！

