



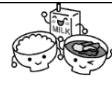
材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

Table with 6 columns: 日付, 献立名, からだの血や肉になるもの, からだの熱や力になるもの, 体の調子をとどのえるもの, ようちえん. Rows include dates from 3(月) to 18(火) with corresponding menu items and nutritional values.



\*今月の地場産物\* 奈良県で生産・製造された食材を紹介します。献立表の中で、地場産物は太字にしています。

- ・米・米粉パン・減量バーガーパン・カレールウ・星形マカロニ・ならのブルーベリージャム
・じゃがいも・こんにゃく・しめじ・なめこ・なす・トマト・きゅうり・ズッキーニ・にんにく



★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)



7月平均

501
19.0

夏を元気に過ごすには



①朝・昼・夜の3食を規則正しくたべる



④無理せず体をうごかす



⑤主食・主菜・副菜をそろえた
栄養バランスの良い食事



②冷たいものをたべすぎない



③こまめに水分

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物
ビタミンB1: 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など
ビタミンC: 野菜、果物、いも類など

