


# 7月分給食献立表

日	曜日	献立名				10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	麦ごはん	ごぼうと厚揚げのみそ汁	鶏肉の梅焼き	カラフルサラダ	牛乳 せんべい	お茶 カルピスヨーグルト
2	木	麦ごはん	きゃべつとしめじのみそ汁	大豆かき揚げ	豚肉となすの炒め物	牛乳 小魚	牛乳 マシュマロおこし
3	金	麦ごはん	じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	鮭と豆腐クリーム焼き	ひじきと春雨サラダ	牛乳 バナナ	牛乳 カステラ
4	土	ごぼうゴマダレ丼	きゅうり漬け	りんご		ぶどうジュース	せんべい

6	月	麦ごはん	切り干し大根とにんじのみそ汁	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮	わかめの酢の物	牛乳 昆布	牛乳 ブリッツ
7	火	七夕ランチ				牛乳 ビスケット	のむヨーグルト パイナップルケーキ
8	水	麦ごはん	茄子と玉ねぎのみそ汁	あじの梅しそ焼き	パリパリ和え	牛乳 りんご	牛乳 コロコロ和え
9	木	バスデーランチ				牛乳 せんべい	バスデースイーツ
10	金	麦ごはん	きゃべつと油揚げのみそ汁	高野豆腐のチーズ焼き	胡瓜ともやしの酢の物	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 ボンデケーキ
11	土	ちゃんぽんうどん	フルーツヨーグルト			りんごジュース	ビスケット

13	月	麦ごはん	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鶏のからあげレモン風味	ひじきと大豆煮	牛乳 昆布	牛乳 豆乳くずもち	
14	火	トースト	ミルク	卵とトマトスープ	カルシュームバーグ	ごぼうとさきいかのサラダ	牛乳 ビスケット	お茶 たぬきおにぎり
15	水	麦ごはん	豆腐とえのき茸のみそ汁	厚揚げのおかか和え	ささみのさっぱりサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 あん団子	
16	木	麦ごはん	じゃが芋となすのみそ汁	メルルーサの甘酢あん	きゃべつのごま和え	牛乳 せんべい	牛乳 チーズスコーン	
17	金	麦ごはん	きゃべつと油揚げのみそ汁	ポークラトウイユ	ポテトサラダ	牛乳 りんご	コーヒー牛乳 豆腐ケーキ	
18	土	肉みそスパゲティ	フルーツヨーグルト			オレンジジュース	せんべい	

20	月	夏野菜カレー	マカロニサラダ	りんご		牛乳 小魚	牛乳 かりんとう	
21	火	ゆかりご飯	田舎汁	ハニスパチキン	ピーマンソテー	ごぎつねサラダ	牛乳 バナナ	コーヒー牛乳 バインとクリームチーズ春巻き
22	水	冷やしうどん	肉じゃが	オレンジ		牛乳 昆布	牛乳 塩バニラトースト	
23	木	海の日						
24	金	スポーツの日						
25	土	お弁当の日					牛乳 昆布	ビスケット

27	月	麦ごはん	かぼちゃとえのき茸のみそ汁	ツナ入り卵焼き	チャプチェ	コーヒー牛乳 ビスケット	牛乳 ポリポリひじき
28	火	麦ごはん	豆腐と若布の味噌汁	鶏肉のさっぱり煮	野菜納豆	牛乳 せんべい	牛乳 ピザ風蒸しパン
29	水	梅ご飯	もやしと人参の味噌汁	なすと鶏肉の揚げ煮	ツナ入り豆腐サラダ	牛乳 りんご	牛乳 クッキー
30	木	麦ごはん	オクラスープ	豚肉と厚揚げの煮物	ごまネーズサラダ	牛乳 小魚	牛乳 いろいろ
31	金	あんかけ丼	ごぼうチップサラダ	バナナ		牛乳 昆布	牛乳 ポテトドーナツ



日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	水	人参・きゃべつ・鶏ミンチがゆ 豆腐のみそ汁 カラフルサラダ	りんご	ホットケーキ
2	木	人参・かぼちゃがゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 なすの麻婆風	せんべい	フルーツおやき
3	金	じゃが芋・にんじんがゆ 春雨スープ 白身魚の豆腐クリーム煮	バナナ	蒸しパン
4	土	かぼちゃ・人参がゆ りんご	せんべい	せんべい

6	月	人参・白身魚がゆ 大根のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	せんべい	人参とりんご煮
7	火	きゃべつ・トマト・人参がゆ そうめん汁 煮込みハンバーグ	ビスケット	ヨーグルト蒸しパン
8	水	きゃべつ・かぼちゃがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマト煮	りんご	じゃが芋もち
9	木	ナポリタンスパゲティ風 かぼちゃサラダ バナナ	せんべい	りんごパンケーキ
10	金	じゃが芋・人参・ささみがゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 豆腐の五目煮	バナナ	じゃが芋ボール
11	土	煮込みうどん バナナヨーグルト	せんべい	ビスケット

13	月	人参・じゃが芋がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 鶏つくねの照り煮	せんべい	
14	火	パン粥 トマトスープ おろし和風ハンバーグ	ビスケット	人参がゆ
15	水	白身魚・人参 豆腐のみそ汁 ささみときゃべつサラダ	バナナ	煮込みうどん
16	木	玉ねぎ・人参がゆ じゃが芋となすのみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	せんべい	フルーツきんとん
17	金	じゃが芋・人参がゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	りんご	かぼちゃ蒸しパン
18	土	スープスパゲティ ヨーグルト	せんべい	せんべい

20	月	人参・ピーマン・玉ねぎがゆ じゃが芋のそぼろ煮 りんご	せんべい	かぼちゃホットケーキ
21	火	人参・きゃべつがゆ 豆腐の味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	バナナ	りんご芋
22	水	煮込みうどん 肉じゃが風 オレンジ	せんべい	ジャムサンド
23	木	海 の 日		
24	金	ス ポ ツ の 日		
25	土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

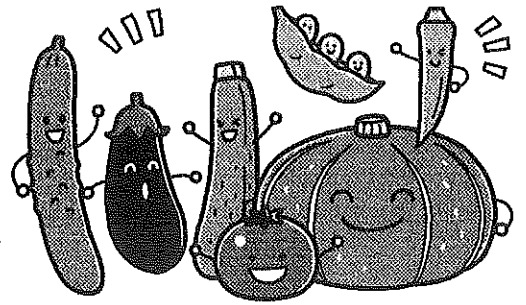
27	月	人参・鶏ミンチ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚とじゃが芋煮	ビスケット	かぼちゃがゆ
28	火	かぼちゃ・玉ねぎがゆ 豆腐の味噌汁 ミートボールのトマト煮	せんべい	ほうれん草のパンケーキ
29	水	人参・白身魚がゆ きゃべつとなすの味噌汁 豆腐ときゅうりサラダ	りんご	にゅうめん
30	木	人参・玉ねぎがゆ 豆腐スープ 白身魚のりんごおろし煮	バナナ	オレンジ蒸しパン
31	金	人参・ピーマンがゆ ささみの玉ねぎあんかけ バナナ	せんべい	ポテトーナツ



# 夏野菜を楽しみましょう

夏野菜とは、夏が旬の野菜のことで、トマトやかぼちゃ、きゅうり、えだまめ、とうもろこし、なす、ズッキーニなどがあります。

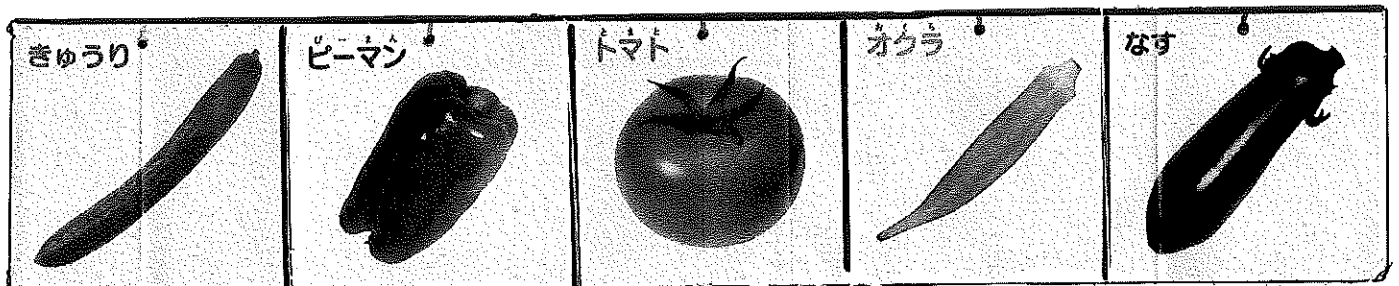
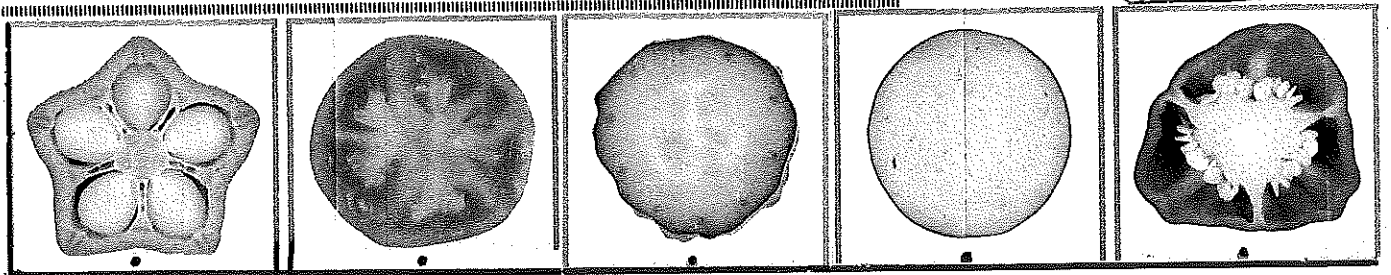
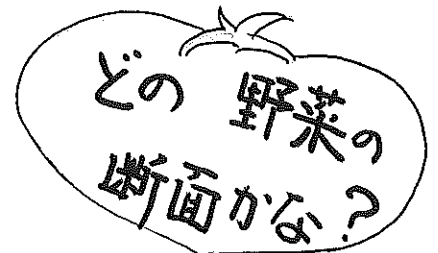
旬の野菜は、そうでない時に収穫したものより栄養価が高く、味がよいといわれています。おいしい旬の野菜を味わってみませんか。



## 野菜の断面を見てみましょう



野菜は赤色で丸いもの、緑色で細長いものや丸いものなど、色や形もさまざまです。また、断面を見てみると、外側は緑色で中が白っぽいものや、中に種が詰まっているものなど、それぞれ特徴的な形をしていて、切り方によっても見た目がかわります。ぜひいろいろな野菜を切ってみてください。



## 夏野菜を通して食べ物への興味・関心を育みます

野菜が苦手な子どもでも、自分で育てたり調理をしたりすると、食べてみようかなと意欲が出てくるようです。夏野菜の栽培や調理を通して、食べられるものや食べたいものが増え、食べ物についての会話も多くなります。ご家庭でぜひ、お子さんと夏野菜を育てたり調理をしたりして話題にしてみてください。



## こまめな水分補給が大切です！

水分補給の基本は、のどがかわく前に少しずつこまめに水分をとることです。「のどがかわいた」と思った時は、体からすでに多くの水分が失われています。外遊びの時などは水筒を持参して、こまめに飲むようにお子さんに声をかけるようにしてください。

