

# 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	金	カレーライス 照り焼きチキンサラダ パナナ	牛乳 せんべい	牛乳 じゃが丸
2	土	大根パスタ オレンジ	りんごジュース	ビスケット

4	月	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 豚こま南蛮 のりしめ	牛乳 ポーロ	ミルク パンプキンケーキ
5	火	麦ごはん 冬瓜スープ チリコンカン 和風スパゲティーサラダ	コーヒー牛乳 小魚	牛乳 みそラスク
6	水	麦ごはん なすと玉ねぎのみそ汁 鮭のパン粉焼き 大豆と鶏肉の炒め物	牛乳 バナナ	カルピス クッキー
7	木	手まり寿司風 天の川スープ 鶏肉のはちみつソース 茹ブロッコリー スイカ	牛乳 ビスケット	キラキラゼリー
8	金	照り焼きバーガー かぼちゃスープ ポテト フルーツサラダ	牛乳 昆布	お茶 バナナコッタ
9	土	ジャージャー麺 パイン缶	オレンジジュース	せんべい

11	月	麦ごはん ごぼうと小松菜のみそ汁 うまけチャチキン なすとパプリカのカラフル炒め	牛乳 スナックパン	牛乳 米粉マドレーヌ
12	火	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 メルルーサのフライ カッテージチーズサラダ	牛乳 小魚	お茶 カルピスゼリー
13	水	クリームスパゲティー きゃべつとツナサラダ メロン	フルーツ牛乳 ビスケット	お茶 中華風おにぎり
14	木	麦ごはん 田舎汁 鶏肉となすのあげ煮 和風ポテトサラダ	りんごジュース	のむヨーグルト はったいこクッキー
15	金	バターロールパン ミルク レタスと春雨のスープ 豆腐のみそグラタン なすの豚しゃぶ和え	牛乳 せんべい	牛乳 野菜チップス
16	土	お 弁 当 の 日	ヤクルト	ビスケット



日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
18	月	海 の 日		
19	火	めんそーれごはん 手まり麩とえのき茸のすまし汁 さつま揚げ 小松菜のごま酢和え	牛乳 ビスケット	お茶 芋ようかん
20	水	冷やしうどん 夏野菜のかき揚げ メロン	のむヨーグルト 昆布	牛乳 どら焼き
21	木	梅ごはん 豆腐と玉ねぎのみそ汁 鯖のしょうが焼き ささ身サラダ	牛乳 せんべい	フルーツ牛乳 きな粉サンド
22	金	焼きそば 鶏のから揚げ ポテト ミニゼリー ジュース	牛乳 ポーロ	かき氷
23	土	タコライス風 オレンジ	野菜ジュース	せんべい

25	月	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 アジのトマトチーズ焼き ひじきの煮物	牛乳 小魚	牛乳 お麩ラスク
26	火	麦ごはん トマ玉スープ 鶏肉のレモン焼き ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	アイスクリーム
27	水	から揚げラーメン かぼちゃと切り昆布の煮物 スイカ	牛乳 せんべい	コーヒー牛乳 あんこステックパイ
28	木	麦ごはん きゃべつとしめじのみそ汁 豚肉と野菜のテンジャオ風 チャンブルサラダ	牛乳 バナナ	お茶 ココア寒天
29	金	麦ごはん 切り干し大根としめじのみそ汁 栄養あげ さっぱり和え	牛乳 スティックパン	牛乳 カレービーフン
30	土	ナポリタンスパゲティー フルーツサラダ	ぶどうジュース	ビスケット



日	曜日	献立名	10時のおやつ	3時のおやつ
1	金	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ きゃべつとトマトのチキンサラダ バナナ	せんべい	じゃが丸
2	土	スープパゲティー すりおろしりんご	せんべい	ビスケット

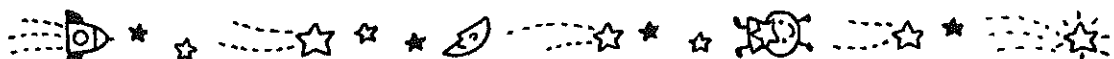
4	月	人参・ピーマン・玉ねぎがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 のりつくね	ポーロ	パンプキンケーキ
5	火	鶏ミンチ・かぼちゃ・玉ねぎ・人参がゆ ポテトスープ スパゲティーサラダ	ビスケット	ジャムパン
6	水	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ なすと玉ねぎのみそ汁 鮭のパン粉焼き	バナナ	蒸しパン
7	木	きゅうり・人参・かぼちゃがゆ 天の川スープ ブロッコリー入りミートボール バナナ	ビスケット	ゼリー
8	金	パンがゆ かぼちゃスープ ポテト フルーツサラダ	せんべい	パンケーキ
9	土	煮込みうどん バナナ	ビスケット	せんべい

11	月	白身魚・じゃが芋・人参がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 ささみとなすのカラフル煮	ポーロ	かぼちゃ蒸しパン
12	火	鶏ミンチ・じゃが芋・きゃべつがゆ かぼちゃと人参のみそ汁 白身魚グリーンソース	せんべい	フルーツきんとん
13	水	スープパゲティー きゃべつと白身魚のサラダ バナナ	ビスケット	人参がゆ
14	木	かぼちゃ・きゅうり・人参がゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ささみとなすの甘辛煮	すりおろしりんご	アップルポテト
15	金	パンがゆ 肉団子となすスープ 豆腐グラタン 人参りんご	せんべい	ポテトおやき
16	土	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい



18	月	海 の 日		
19	火	鶏ミンチ・人参・きゃべつがゆ 豆腐のすまし汁 さつま揚げ	ビスケット	いももち
20	水	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 バナナ	ポーロ	ホットケーキ
21	木	白身魚・じゃが芋・人参・きゅうりがゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ささ身サラダ	せんべい	ジャムサンド
22	金	かぼちゃ・人参・玉ねぎがゆ 豆腐のすまし汁 肉じゃが すりおろしりんご	ポーロ	ヨーグルト
23	土	玉ねぎ・トマト・鶏ミンチがゆ バナナ	ビスケット	せんべい

25	月	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマトソース	せんべい	人参ケーキ
26	火	きゅうり・人参・じゃが芋がゆ トマトスープ 人参入りつくね	ビスケット	かぼちゃがゆ
27	水	煮込みうどん かぼちゃと人参の煮物 すりおろしりんご	せんべい	ポテトボール
28	木	白身魚・かぼちゃ・ピーマン・玉ねぎがゆ きゃべつとなすのみそ汁 チャンプルサラダ	バナナ	オレンジゼリー
29	金	きゃべつ・人参・きゅうりがゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 栄養揚げ	ポーロ	カラフルにゅうめん
30	土	スープパゲティー フルーツサラダ	ビスケット	ビスケット

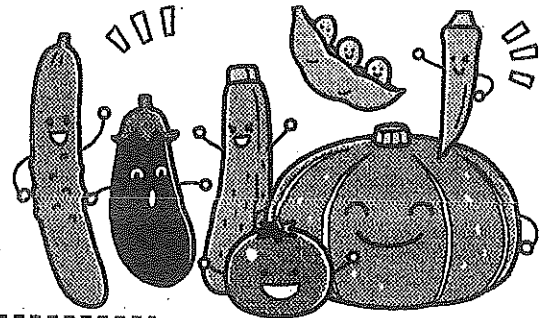


## 見て・味わって

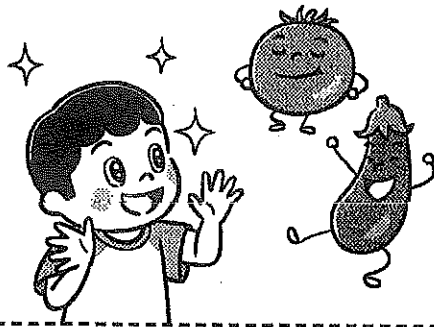
# 夏野菜を楽しみましょう



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。



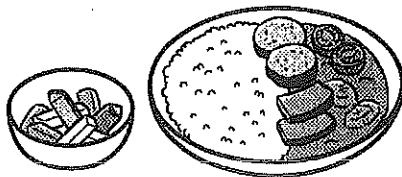
## 夏野菜のよいところ



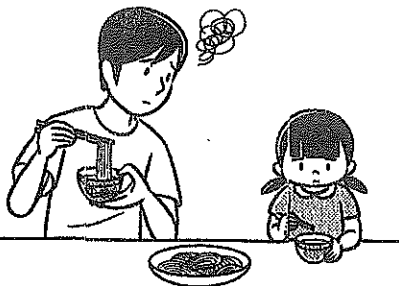
夏野菜は水分が豊富です。汗をかいて体の水分を失いがちな夏には、水分が豊富な夏野菜がぴったりです。夏野菜には水分のほかに、カロテンやビタミンC、体の中の塩分を排出してくれるカリウムや便秘の予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。また、トマトには抗酸化作用のあるリコペン（リコピン）が、なすにはナスニンなどの体によい成分が多く含まれています。

## 夏ばてに注意しましょう

### 食欲がわかない時のひと工夫

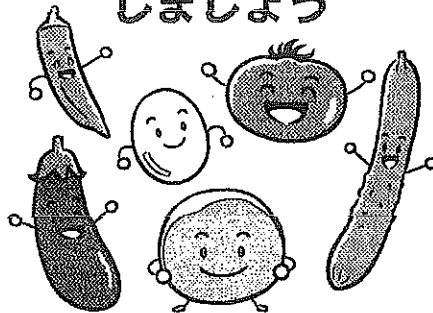


食欲がわかない時は香辛料やかんきつ類、酢などを使うと、食欲増進につながります。旬の夏野菜を使ったカレーライスや、ピクルスなどはいかがですか。ピクルスはお子さんには薄味にし、おとなはこしょうなどを加えてもおいしく食べられます。



夏ばてとは、夏の暑さによって体がだるくなったり、食欲が低下したりすることをいいます。夏ばてを予防するためには、暑くなる前から規則正しく栄養バランスのとれた食事をとり、十分な睡眠・休養をとって、適度な運動をすることが大切です。

### めんは具たくさんにしましょう



めん類だけでおかずを食べないと、たんぱく質やビタミン、無機質などが不足して、夏ばての原因になります。めんには野菜やハム、卵などを加えると、栄養バランスがととのいます。

## 水分補給は少しずつ

### こまめに

