

# 7 月 の 献 立 表

	献立名	朝おやつ 3時おやつ			材料名(昼食・おやつ)	
		牛乳 さつまいも	牛乳	牛乳	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの
1 ・ 15 (水)	白いご飯 オレンジ かじきのオーロラソース 梅干 ほうれん草のとしめじのソテー いんげんの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 あずきマフィン	牛乳	米、小麦粉、砂糖、 マヨネーズ、油、さ つまいも	牛乳、かじき、ゆで あずき缶、米みそ (淡色辛みそ)、 ベーコン	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、いんげん、うめ干し・調味漬
2 ・ 16 (木)	ポークカレー 枝豆とひじきのごまヨ和え 梅干 ヨーグルトのデザート きのこの清汁	牛乳 にんじん 牛乳 フレンチトースト	牛乳	米、じゃがいも、食 パン、砂糖、油、黒 砂糖、マヨネーズ、 ごま、ホワイト ルー、カレールー	牛乳、豚肉(もも)、 ヨーグルト、調製豆 乳、きな粉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、パ イン缶、もも缶、みかん缶、えのきたけ、コー ン缶、りんご、緑豆もやし、えだまめ、グリーン ピース、ひじき、うめ干し・調味漬、しいたけ
3 ・ 17 (金)	ロールパン メロン 鶏肉のトマトソース 梅干 夏野菜甘辛和え コーンのスープ	牛乳 かぼちゃ 麦茶 いなりごはん	牛乳	ロールパン、さつま いも、小麦粉、砂 糖、油	鶏もも肉、油揚げ、 木綿豆腐、牛乳	メロン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いん げん、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
4 ・ 18 (土)	白いご飯 オレンジ 鮭の南蛮づけ 梅干 中華サラダ ねぎの清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖、片栗 粉、メープルシロ ップ、ごま油、じゃ がいも	牛乳、さけ、木綿豆 腐、ツナ油漬缶	オレンジ、トマト、にんじん、たまねぎ、きゅ うり、ねぎ、コーン缶、レタス、しょうが
6 ・ 20 (月)	夏野菜マーボー丼 オレンジ 大根マリネ たまねぎの清汁 梅干	牛乳 さつまいも 牛乳 和風蒸しパン	牛乳	小麦粉、砂糖、片栗 粉、油、ごま油、ハ ター、さつまいも	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、ツナ油漬 缶、米みそ(淡色辛 みそ)、凍り豆腐	オレンジ、だいこん、たまねぎ、ねぎ、なす、 にんじん、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマ ン、ズッキーニ、いんげん、しょうが、うめ干 し・調味漬
7 (火)	七タハヤシライス 梅干 海老と野菜のソテー 天の川スープ すいか	牛乳 にんじん 牛乳 きらきらゼリー	牛乳	米、小麦粉、砂糖、 油、はるさめ	牛乳、豚肉(もも)、 えび(むき身)	すいか、りんご濃縮果汁、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、トマトピューレ、オクラ、オレ ンジ濃縮果汁、グリーンアスパラガス、コー ン缶、グリーンピース、マッシュルーム缶、しいた け、粉かんでん、干しいたけ、うめ干し・調 味漬
8 ・ 22 (水)	白いご飯 オレンジ さわらのりチーズフライ 梅干 ささみのごま和え 豆腐の味噌汁	牛乳 かぼちゃ 牛乳 セサミトースト	牛乳	米、食パン、パン 粉、油、砂糖、小麦 粉、マーガリン、マ ヨネーズ、ごま、す りごま	牛乳、さわら、木綿 豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、鶏ささ 身、粉チーズ、	オレンジ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、 切り干しだいこん、パセリ、ねぎ、うめ干し・ 調味漬、かぼちゃ
9 ・ 30 (木)	ガバオごはん 梅干 ナムル 高野豆腐の清汁 オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 かぼちゃの蒸しパン	牛乳	米、小麦粉、砂糖、 油、ごま油、ごま、 じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、凍 り豆腐、卵	オレンジ、にんじん、もやし、かぼちゃ、たま ねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、こ まつな、にんにく、うめ干し・調味漬
10 ・ 31 (金)	ロールパン オレンジ チキンソテークリームソース 梅干 スイートポテトサラダ しめじとコーンのスープ	牛乳 にんじん 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳	ロールパン、さつま いも、小麦粉、マヨ ネーズ、砂糖、油、 グラニュー糖	牛乳、鶏もも肉、豆 乳、絹ごし豆腐、ハ ム	メロン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめ じ、干しぶどう、サラダ菜、うめ干し・調味漬
11 ・ 25 (土)	白いご飯 オレンジ 鶏つくね焼き 梅干 春雨と豚肉サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳	米、はるさめ、片栗 粉、砂糖、ごま油、 油、さつまいも	牛乳、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)、卵、豚ひき肉	バナナ、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、緑豆 もやし、にんじん、ピーマン、サラダ菜、うめ 干し・調味漬
13 ・ 27 (月)	たまごチャーハン オレンジ 鮭の香り味噌焼き 梅干 南瓜コロコロサラダ 絹さやの清汁	牛乳 じゃがいも 牛乳 にんじんケーキ	牛乳	米、ホットケーキ 粉、砂糖、マヨネ ーズ、油、ごま油、 じゃがいも、無塩ハ ター	牛乳、さけ、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、レタス、さやえんどう、ねぎ、うめ 干し・調味漬
14 ・ 28 (火)	チャンボン麺 豚肉と厚揚げのチャンプルー すいか 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 きな粉おはぎ	牛乳	生中華めん、米、砂 糖、片栗粉、ごま 油、油	牛乳、豚肉(もも)、 生揚げ、鶏もも肉、 えび(むき身)、ち くわ、きな粉	すいか、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじ ん、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマ ン、うめ干し・調味漬、かぼちゃ
21 (火)	鶏塩うどん 野菜のカレー炒め オレンジ 梅干	牛乳 にんじん お茶・麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳	米、干しうどん、ご ま油、ごま	ベーコン、生揚げ、 鶏もも肉、牛乳	オレンジ、キャベツ、黄ピーマン、ねぎ、にん じん、いんげん、さやえんどう、干しいた け、うめ干し・調味漬
29 (水)	白いご飯 オレンジ かじきのムニエル和風ソース 梅干 ほうれん草のとしめじのソテー いんげんの味噌汁	牛乳 さつまいも 牛乳 あずきマフィン	牛乳	米、小麦粉、砂糖、 油、バター、さつま いも	牛乳、さわら、ゆで あずき缶、米みそ (淡色辛みそ)、 ベーコン	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじ ん、しめじ、いんげん、だいこん、うめ干し・ 調味漬

\*食材購入の都合上、献立が変更になる場合があります。

★ ★ ★ 夏空が眩しく感じられる7月となりました。  
 ★ ★ ★ これからさらに暑さが厳しくなりますが、規則正しい食生活と十分な睡眠を心がけ、元気に乗り越えていきましょう！  
 ★ ★ ★ 今月は、暑さに負けない身体作りが出来るような栄養バランスがとれた給食を提供していきます。



## 水分補給をしよう！

毎日暑い日が続きますね。今回は水分補給の大切さについてご紹介いたします。

### 水分補給はどうして大事なの？

水分は体内で体温調節をしたり血液として栄養素を全身に運んで、汗や尿として老廃物を体外に出すという重要な役割を担っています。

特に夏は気温が上昇し、より多くの水分が失われて熱中症になる恐れがあるので、水分補給はとても大事なのです！

### いつ・何を飲めばいいの？

実は「喉が渴いたな」と思ってから水分補給をしても遅いのです！その時点でもう「脱水」は始まっています、お子さんは特に、自分では気付かないうちに体調不良に陥っている場合もあります。

★「こまめに」「意識的に」飲んでください★

#### 【オススメしない飲み物】

- ・アイスコーヒー(利尿効果、身体が冷える)
- ・ジュース(糖の摂りすぎの恐れ、かえって喉が渴く)

#### 【オススメの飲み物】

- ・スポーツドリンク(運動後なら尚よい)
- ・麦茶(一般的なお茶と違い、カフェインレス)



水分補給を見直して、熱中症を防いでいきましょう！



### ★お知らせ

7日(火) 七夕献立を行います。

### ★今月の食育

ばら組さん、さくら組さんが夏野菜を育て始めます。



## 夏野菜の麻婆丼

### ◎材料 大人4人分

- ・木綿豆腐 1丁(300g)
- ・豚ひき肉 150g
- ・ねぎ 1/2本
- ・なす 2本
- ・赤ピーマン 1個
- ・黄ピーマン 1個
- ・ズッキーニ 1本
- ・生姜 少々
- ・ごま油 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・鶏がらスープ 200cc

### 今月の食材

#### なす



- ・醤油 大さじ2
- ・味噌 大さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・片栗粉 適量
- ・ご飯 適量

### ◎作り方

- ①木綿豆腐をさいの目に切り、5分くらい茹でる。
- ②ごま油で刻んだ生姜と豚ひき肉を炒める。その間、ねぎをみじん切り、なすとズッキーニをいちょう切り、赤・黄ピーマンをさいの目切りにする。
- ③②の野菜を炒める。しんなりしたら鶏がらスープを加え、合わせた調味料を入れる。
- ④味が整ったら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ご飯に乗せて完成。

なすを使ったレシピは他にもたくさんあります！  
 なすと豚肉のケチャップ炒め・なすの揚げ浸し・なすのトマトスパゲッティなどなど...  
 是非作ってみてください！

### ●お知らせ●

7月から9月までの間、衛生上の都合により、サンプルケース内の展示をお休みします。しばらくの間は写真展示となりますので、ご了承ください。

## 今月の平均栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児	551	19.9	14.9	197	2.3
乳児	476	16.8	12.7	193	1.8