

7 月 の 献 立 表

	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		朝おやつ 午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1 ・ 15 (土)	スタミナ丼 トマトと卵の炒め物 味噌汁 バナナ	梅干 牛乳 さつまいも 牛乳 ホットケーキ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油、油、さつまいも	バナナ、トマト、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、食塩
3 ・ 31 (月)	ドライカレー ツナと枝豆のサラダ 清汁 フルーツヨーグルト	梅干 牛乳 かぼちゃ 牛乳 コーンマヨトースト	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ油漬缶	米、食パン、カレールー、マヨネーズ、油、焼肉、砂糖	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、コーン缶、パイナップル、もも缶、みかん缶、えのきたけ、えだまめ、ピーマン、バナナ、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩、しょうゆ
4 ・ 18 (火)	とふめし 豚しゃぶの玉ねぎソース 磯辺さつまいも 味噌汁	バナナ 梅干 牛乳 にんじん 牛乳 マーメレードのパウンドケーキ	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、さば(水煮缶)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、バター、米粉、マーメレード、油、グラニュー糖、砂糖、片栗粉	バナナ、かぼちゃ、キャベツ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ミニトマト、ねぎ、切り干しだいこん、あおりのり、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩
5 ・ 19 (水)	白いご飯 アジのかば焼き シルバーサラダ 味噌汁	オレンジ 梅干 牛乳 さつまいも 牛乳 大学かぼちゃ	牛乳、あじ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、マヨネーズ、ごま、さつまいも	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、とうがん、きゅうり、なす、レタス、しょうが、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
6 ・ 20 (木)	ロールパン タンドリーチキン ラタトゥイユ ミルクスープ	バナナ 梅干 牛乳 じゃがいも 麦茶 塩昆布おにぎり	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、ベーコン	ロールパン、米、油、バター、じゃがいも	バナナ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、レタス、塩こんぶ、にんにく、うめ干し・調味漬	しょうゆ、食塩、カレー粉
7 (金)	七塔そうめん 揚げだし豆腐 すいか 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 キラキラサイダーゼリー	牛乳、木綿豆腐、ハム	干しとうめん、油、片栗粉、砂糖	すいか、だいこん、きゅうり、コーン缶、オレンジ濃縮果汁、にんじん、オクラ、万能ねぎ、かんてん(粉)、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
8 ・ 22 (土)	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーの梅おかかマヨ和え コンソメスープ オレンジ	牛乳 じゃがいも 牛乳 バナナ せんべい(以上児)	牛乳、豚ひき肉、かつお節	スパゲッティ、さつまいも、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、じゃがいも	バナナ、オレンジ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、うめ干し	昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉
10 ・ 24 (月)	白いご飯 鮭の塩焼き 鶏と冬瓜のさっぱり煮 夏の豚汁	バナナ 梅干 牛乳 さつまいも 牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳、さけ、豆乳、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	米、小麦粉、砂糖、油、さつまいも	バナナ、とうがん、トマト、たまねぎ、にんじん、キャベツ、オクラ、サラダ菜、いんげん、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩
11 ・ 25 (火)	味噌ラーメン きゅうりとささみの中華サラダ メロン 梅干	牛乳 にんじん 牛乳 ココアサンド	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ささ身	生中華めん、食パン、砂糖、バター、ごま油、ごま	メロン、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんじん、にら、干ししいたけ、にんにく、うめ干し・調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、オスターソース
12 ・ 26 (水)	白いご飯 マーボーなす ほうれん草のナムル 中華風卵コーンスープ	オレンジ 梅干 牛乳 じゃがいも 牛乳 照り焼きチキンピザ風	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	米、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、きょうごの皮、ごま油、じゃがいも	オレンジ、なす、クリームコーン缶、もやし、ほうれん草、コーン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ、あさつき、にんにく、しょうが、うめ干し・調味漬	しょうゆ、コンソメ、食塩、おろしにんにく
13 (木) ・ 29 (土)	すき焼き丼 じゃが芋の千切り炒め 味噌汁 バナナ	梅干 牛乳 かぼちゃ 牛乳 フルーツゼリー	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	かぼちゃ、りんご濃縮果汁、バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もも缶(黄桃)、みかん缶、ピーマン、パイナップル、なめこ、かんてん(粉)、うめ干し・調味漬	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
14 ・ 28 (金)	ロールパン カレイのフリッターオーロラソース 夏野菜のマリネ コンソメスープ	オレンジ 梅干 牛乳 にんじん 麦茶 とりそぼろ混ぜごはん	かれい、鶏ひき肉、牛乳、卵	ロールパン、米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、砂糖	オレンジ、トマト、黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、きゅうり、サラダ菜、パセリ、あおりのり、うめ干し・調味漬	しょうゆ、ケチャップ、みりん、酢、食塩、コンソメ
21 (金)	温そうめん 豚肉とオクラの塩炒め バナナ 梅干	牛乳 かぼちゃ 牛乳 アメリカンドック	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウィンナー、鶏もも肉	干しとうめん、ホットケーキ粉、油	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、オクラ、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩
27 (木)	カレーライス 梅ドレッシングサラダ 味噌汁 すいか	牛乳 かぼちゃ 牛乳 マカロニきな粉(未満児) マカロニスナック(以上児)	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	米、じゃがいも、マカロニ、ホワイトルウ、カレールー、油、砂糖	かぼちゃ、すいか、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンアスパラガス、もやし、なす、りんご、コーン缶、グリーンピース、うめ干し	煮干だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ

*材料購入の都合により、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のとれた給食を提供していきます。

夏バテしない食事の工夫



夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。

夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

★ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

★夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱を取り冷やしてくれる、体にやさしくて美味しい食材です。

★いつもとちょっと違った風味をプラスワン！

○チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ

→カレー粉

○冷しゃぶ、冷奴、サラダ

→梅肉、ごま、レモン醤油、味噌

○炒めもの

→豆板醤でピリ辛風味に

○スープや煮物、あんかけなど

→葛粉や片栗粉でとろみをつけて、

ひんやりとのどごしをやわらかく



☆お知らせ☆

7日(木) 七夕献立を行います。

14日(金)～15日(土) さくら組お泊り保育を行います。

27日(木) カレーパーティーを行います。

*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。



～今月の郷土料理～

<兵庫県> とふめし



◎材料 2合分

- ・米 2合
- ・木綿豆腐 200g
- ・ごぼう 80g
- ・にんじん 30g
- ・油揚げ 20g
- ・鯖水煮缶 80g
- ・油 小さじ1
- ・醤油 大さじ2
- ・酒 小さじ1

◎作り方

- ①米は洗って普通の水加減でご飯を炊く。
- ②木綿豆腐はよくゆでて（約40分）ザルにあげ、水切りしておく。
- ③人参は3cm長の千切り、ごぼうはささがきにし、水に浸してアクを抜き、水気を切る。油揚げは長さ3cmの千切りにする。
- ④鍋に油を入れて熱し、ごぼう、人参、油あげの順に入れて炒める。
- ⑤野菜がやわらかくなったら②の豆腐と鯖缶も加え、豆腐をつぶしながら炒める（小さくつぶさないようにする）。しょうゆと酒で味つけし煮汁がなくなるまで炒り煮する。
- ⑥ご飯が炊けたら、⑤の具をごはんの上のにせふたをし、15～20分間蒸らしてから混ぜ合わせる。

「とふめし」の由来は豆腐めしで、丹波篠山市の大山地区に約120年前から伝わる郷土料理です。地域の寄り合いの際に大勢の料理を用意することが大変だったので、長老がおかずとご飯を混ぜて作れば良いと提案したことから生まれた料理だそうです。

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	532	20.8	16.6	193	2.2
乳児	457	17.5	14.1	191	1.7