

# 7月予定献立表

	月	火	水	木	金	土
副食	~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 538kcal 420kcal タンパク質 : 18.7g 17.4g 脂 肪 : 18.7g 18.7g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。		1 ・豚肉の柳川もどき ・フロッキーと若布のお浸し ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト	2 ・魚の照り焼き ・ソーメン風サラダ ・つくね汁 ・キウイ	3 ・ベーコンエッグ ・油揚げと青菜の煮浸し ・豆麩の味噌汁 ・グレープフルーツ	4 保育参観日 ・パン ・牛乳 
おやつ			・しょうゆ団子 ・牛乳	・小倉蒸しパン ・牛乳	・米粉パインナップルケーキ ・牛乳	
未満児主食			・ごはん	・ごはん	・ごはん	・パン
副食	6 ・タンドリーチキン ・マカロニサラダ ・南瓜といんげんの味噌汁 ・ミニトマト	7 ・マーボー豆腐 ・ポテトサラダ ・セタスープ ・セタゼリー・メロン 	8 ・かじきの醤油マヨネーズ焼き ・豚肉とピーマンの炒め物 ・五目味噌汁 ・パイナップル	9 ・枝豆入り卵焼き ・みそドレッシングサラダ ・はんぺんスープ ・キウイ	10 ・酢豚 ・春雨酢物 ・若布のコーンスープ ・オレンジ	11 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・ココアケーキ ・牛乳	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・カルピスゼリー ・せんべい	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	13 ・肉豆腐 ・南瓜サラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・グレープフルーツ	14 ・なすのミートグラタン ・ジャーマンポテト ・凍豆腐の清汁 ・メロン	15 ・豚肉の野菜巻き ・若布サラダ ・春雨スープ ・バナナ	16 ・天ぷら ・大根なます ・なめこ汁 ・ミニトマト	17 ・高野豆腐の挽肉かけ ・ポパイサラダ ・五目スープ ・パイナップル	18 ・ハムピカタ ・なす炒め ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・甘食 ・牛乳	・豆銀糖 ・牛乳	・二色サンド ・牛乳	・ずんだプリン ・せんべい	・バナナケーキ ・牛乳	
未満児主食	・卵ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	20 ・親子煮 ・いんげんと人参のきんぴら ・若布の味噌汁 ・ミニトマト	21 お誕生会 ・うな丼 ・かぼちゃそぼろ煮 ・きゅうりの酢味噌和え ・そうめん汁・すいか	22 ・鶏肉のソテー ・シーフードサラダ ・もやし味噌汁 ・バナナ	23 海の日 	24 スポーツの日 	25 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・きゃべつの味噌汁・オレンジ
おやつ	・フルーツゼリー ・ビスケット	・アイスクリーム	・なべ焼き ・牛乳			
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん			・三色丼
副食	27 ・生姜焼き ・粉吹き芋 ・人参グラッセ ・きのこスープ パイナップル	28 ・小魚と大豆のからめ煮 ・青菜のごま和え ・さつまいも甘煮 ・吉野汁・キウイ	29 ・ツナとチーズの卵焼き ・切り干し大根の和風サラダ ・きゃべつと油揚げの味噌汁 ・オレンジ	30 ・春巻き ・キャベツといんげんのごま豆腐和え ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・ミニトマト	31 子ども縁日 ・カレー ・若布スープ ・バナナ	
おやつ	・フライドポテト ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	・ジャムサンドイッチ ・牛乳	・レアチーズ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・カレー	

## 夏野菜を食べましょう

夏の野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれ、暑さで胃腸を刺激し、消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きをもっていると言われています。またこの時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促し、整理的にも必要です。毎日食べて暑さに負けないようにしましょう。

トマト・・・ビタミンいっばいで血圧を下げたり、いろいろをしずめる作用があります。採ってすぐ食べるとおいしですね。ドレッシングをかけると食べやすいです。

きゅうり・・・利尿効果があり、手脚のむくみなどを解消してくれます。採れたてに味噌をつけて食べるおいしさは夏の楽しみですね。  
 なす・・・アクがあるため色、触感が嫌われものようです。油と相性がよく炒めたり、揚げたりのほか焼いたり、漬物にしたりと活用して下さい。  
 いんげん・・・カロチン、ビタミンB、カルシウム、食物繊維と豊富な栄養、特にビタミンBは多く、筋肉に疲労物質をためない作用があるのでスポーツマンには最適です。

夏の暑さに負けないように旬の野菜をたくさん食べて夏を乗り切りましょう。

