



7がつのこんだて



おいしい夏野菜をたくさん食べよう！

旬の野菜は栄養たっぷりです。夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。これからの季節に食べたい夏の旬の野菜の一部を紹介します

- 【キュウリ】 利尿作用。余分な熱をとる余分な塩分をとる。のどを潤す。
- 【ピーマン】 血をサラサラにする。疲労回復。胃腸の調子を整える。
- 【トマト】 食欲増進。余分な熱をとる。のどを潤す。
- 【ナス】 余分な熱をとる。血のめぐりを良くする。化膿や腫れを治める。
- 【レタス】 余分な熱をとる。血のめぐりを良くする。化膿や腫れを治める。利尿作用。
- 【スイカ】 体を冷やす。のどを潤す。利尿作用。むくみをとる。酒毒をとる。
- 【トウモロコシ】 胃腸の調子を整える。



今月の旬の食材…レタス、モロヘイヤ、いんげん、枝豆、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、おくら、とうもろこし、ピーマン、きゅうり、冬瓜、ゴーヤ、生姜新ごぼう、パプリカ、きくらげ、絹さや、チンゲン菜、パインアップル、さくらんぼ、桃、あんず、ライチ、デラウェア、ブルーベリー、すいかメロン、アジ、アユ、イワシ、カジキマグロ、カンパチ、キス

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 精質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
1 15 29	水	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) 果物	ソフトせんべい そうめん 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま そうめん	豚肉、絹ごし豆腐 ハム、牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、葱、なめこ ミニトマト、果物	海藻類
2 30	木	ごはん 魚の西京焼き ネバネバサラダ すまし汁(わかめ・えのき) 果物	カルテツウエハース とうもろこし&枝豆 牛乳	精白米	カジキ 挽きわり納豆、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 わかめ、えのき、枝豆 とうもろこし、果物	淡色野菜
3 17 31	金	ごはん 冬瓜と生揚げの煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・玉葱) 果物	胚芽スティック シュガートースト 牛乳	精白米、じゃが芋 食パン、バター	鶏肉、生揚げ 牛乳	冬瓜、人参、筍、いんげん ほうれん草、もやし、海苔 玉葱、果物	きのこ類
4 18	土	ミートソーススパゲティ きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ みかん缶	赤ちゃんせんべい 発芽玄米ブランのサンド 牛乳	スパゲティ	豚挽き肉、ツナ 牛乳	玉葱、人参、トマト缶、きゅうり パセリ、みかん缶	豆類
6 20	月	マーボーなす丼 もやしナムル 春雨スープ(春雨・チンゲン菜・きくらげ) 果物	さくさくボンせん パインアップルケーキ 牛乳	精白米、春雨、バター ホットケーキミックス	木綿豆腐 豚挽き肉、ハム 牛乳	なす、葱、もやし、きゅうり 人参、チンゲン菜、きくらげ パイン缶、果物	芋類
7	火	《七夕メニュー》 七夕そばろ丼 枝豆入りポテトサラダ 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) 果物	おこめのすなっく 七夕ゼリー 牛乳	精白米、じゃが芋 マヨドレ、そうめん カルピス	鶏挽き肉、卵 ハム、牛乳 絹ごし豆腐	絹さや、人参、枝豆、おくら りんご、キウイフルーツ みかん缶、パイン缶、果物	淡色野菜
8	水	ごはん チキンカツ 三色サラダ 麦入りスープ(押麦・人参・玉葱・いんげん・パセリ) 果物	サクッとあられ トマト蒸しパン 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、押麦、バター ホットケーキミックス	鶏肉、牛乳	キャベツ、人参、コーン、玉葱 いんげん、パセリ トマトジュース、果物	きのこ類
9	木	ごはん 魚の煮つけ きゅうりとちくわの酢の物 具だくさん味噌汁(人参・大根・油揚げ・えのき・なす) 果物	えびまるせん アメリカンドック 牛乳	精白米 ホットケーキミックス	カジキ、ちくわ 油揚げ、牛乳 魚肉ソーセージ	生姜、きゅうり、わかめ 人参、大根、えのき、なす、果物	緑黄色野菜
10	金	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 エリンギとチンゲン菜のスープ 果物	カル鉄スティック 塩昆布おにぎり 牛乳	中華麺、じゃが芋 精白米	卵、ハム 鶏挽き肉、牛乳	きゅうり、ミニトマト、わかめ いんげん、エリンギ チンゲン菜、塩昆布、果物	豆類
11 25	土	ツナチャーハン わかめサラダ チーズ 中華スープ(にら・もやし・きくらげ) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米	ツナ、ハム チーズ、牛乳	玉葱、人参、椎茸、いんげん わかめ、きゅうり、コーン にら、もやし、みかん缶	芋類
13 27	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(かぼちゃ・しめじ) 果物	紫いもチップ ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま コーンフレーク	鶏肉、ハム ヨーグルト、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍、絹さや 大根、きゅうり、かぼちゃ しめじ、フルーツ缶、果物	魚介類
14 28	火	ジャムパン(いちご・あんず) ミートローフ キャベツサラダ 夏野菜スープ (玉葱・かぼちゃ・ズッキーニ・なす・トマト缶) 果物	ふわふわチップ たぬきおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米、揚げ玉	鶏挽き肉 豚挽き肉、牛乳	玉葱、人参、いんげん キャベツ、きゅうり、コーン かぼちゃ、なす、ズッキーニ 青のり、果物	きのこ類
16	木	《夏祭りメニュー》 焼きそば 焼とうもろこし フライドポテト チーズ すいか	カルテツウエハース フルーツポンチ 牛乳	焼きそば麺、じゃが芋	豚肉、チーズ 牛乳	人参、キャベツ、もやし とうもろこし、すいか、バナナ、 りんご、キウイフルーツ みかん缶、パイン缶	豆類
21	火	ナン キーマカレー 人参サラダ 冬瓜スープ(冬瓜・えのき) 果物	おこめのすなっく きなこおはぎ 牛乳	ナン、ごま、あんこ もち米、精白米	豚挽き肉 きなこ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、冬瓜、えのき、果物	海藻類
22	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(ゆかり・鮭・わかめ) 鶏つくね焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい ハッピーサンデー 麦茶	精白米 コーンフレーク アイスクリーム	鮭フレーク、牛乳 鶏挽き肉、油揚げ	ゆかり、わかめ、葱、人参 ピーマン、ブロッコリー、えのき しめじ、小松菜、フルーツ缶 果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳ドーナッツ、ハニードーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)