



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野菜の一部を紹介します。

- 【きゅうり】 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。
- 【なす】 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。
- 【すいか】 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。
- 【とうもろこし】 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 糖質・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	土	ミートソーススパゲティー きゅうりとツナのサラダ オニオンスープ みかん缶	えび小判 おやつカステラ 牛乳	スパゲティー	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
3 31	月	マーボーなす丼 春雨サラダ コーンわかめスープ(わかめ・コーン・ごま)果物	まあるいクラッカー りんごゼリー 牛乳	精白米、春雨、ごま	木綿豆腐 豚挽き肉、ハム 牛乳	なす、葱、人参、きゅうり わかめ、コーン、りんご りんごジュース、果物	芋類
4 18	火	ジャムパン(いちご・マーレード) ミートローフ コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸・パセリ) 果物	紫いもチップ 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、コーン キャベツ、えのき、しめじ、椎茸 パセリ、青のり、果物	豆類
5 19	水	ごはん 魚の味噌チーズ焼き ネバネバサラダ すまし汁(玉葱・しめじ) 果物	えびせんべい とうもろこし&プルーン 牛乳	精白米	カジキ、チーズ 挽きわり納豆 かつお節、牛乳	おくら、モロヘイヤ、人参 玉葱、しめじ、プルーン とうもろこし、果物	海藻類
6 20	木	ごはん 豆腐入りハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・わかめ) 果物	野菜スティック トマト蒸しパン 牛乳	精白米、パン粉 ごま、マヨドレ ホットケーキミックス	豚挽き肉 木綿豆腐 豆乳、牛乳	玉葱、ひじき、人参、きゅうり コーン、なめこ、わかめ トマトジュース、果物	芋類
7	金	《七タメニュー》 七タそぼろ丼 ふかし芋 ミニトマト 天の川スープ(そうめん・人参・豆腐・おくら) 果物	きなこウエハース 七夕フルーツポンチ 牛乳	精白米、さつま芋 そうめん、カルピス	鶏挽き肉、卵 絹ごし豆腐、牛乳	絹さや、人参、ミニトマト おくら、りんご、キウイフルーツ バナナ、みかん缶、パイン缶 果物	淡色 野菜
8 22	土	豚肉チャーハン もやしナムル 中華スープ(チンゲン菜・きくらげ・ベーコン) パイン缶	動物ビスケット 豆乳どーナつつ 牛乳	精白米	豚挽き肉、ハム ベーコン、牛乳	玉葱、人参、ピーマン、もやし きゅうり、チンゲン菜 きくらげ、パイン缶	豆類
10 24	月	鶏丼 大根サラダ 味噌汁(さつま芋・しめじ) 果物	まあるいクラッカー ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、ごま さつま芋 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、しめじ フルーツ缶、果物	魚介類
11 25	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	紫いもチップ 二色おはぎ(ごま・きなこ) 麦茶	ナン、ごま、あんこ もち米、精白米	豚挽き肉 きなこ	玉葱、人参、ピーマン、コーン もやし、冬瓜、えのき、果物	海藻類
12	水	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋・生揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい お好み焼き 牛乳	精白米、じゃが芋 小麦粉、マヨドレ	豚肉、生揚げ かつお節 豚挽き肉、牛乳	玉葱、生姜、ほうれん草 人参、もやし、海苔、キャベツ 青のり、果物	きのこ 類
13 27	木	ごはん 魚のパン粉焼き ひじきサラダ 具だくさん味噌汁(人参・大根・油揚げ・えのき・なす) 果物	野菜スティック そうめん 牛乳	精白米、小麦粉 パン粉、そうめん	カジキ、油揚げ ハム、牛乳	青のり、ひじき、人参、きゅうり 大根、えのき、なす ミニトマト、果物	芋類
14 28	金	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしの彩り和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) 果物	きなこウエハース ミロトースト 牛乳	精白米、食パン バター、ミロ	鶏肉、牛乳	もやし、人参、にら かぼちゃ、玉葱、果物	芋類
21	金	冷やし中華 じゃが芋のそぼろ煮 もやしスープ(もやし・にら) 果物	きなこウエハース 焼きおにぎり 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、もやし、にら、果物	きのこ 類
26	水	《誕生会メニュー》 三色おにぎり(塩昆布・鮭・わかめ) 鶏つくね照り焼き ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(ほうれん草・豆腐) 果物	赤ちゃんせんべい ※ハッピーサンデー 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス コーンフレーク ※アイスクリーム	鮭フレーク 鶏挽き肉 絹ごし豆腐 豆乳、牛乳 ※豆乳ホイップ	塩昆布、わかめ、玉葱 ブロッコリー、えのき、しめじ ほうれん草、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)
 ※は、ふたば・みつば組→「豆乳ホイップ」、わかば・あおば組→「アイスクリーム」を添えて提供します。食べるのを控えている方や気になる方はお声掛けください。
 ☆給食・おやつ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:510cal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7mg
 ・3歳以上児 エネルギー:570cal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8mg
 ☆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	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 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、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えび小判、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 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	きなこウエハース、紫いもチップ、畑のスナック まあるいクラッカー、いも花子 等

+麦茶(100~150mL)