

# 7月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	日					
2	月		なすのみそ炒め、かぼちゃの甘煮、かき玉汁、果実	梅が枝もち、牛乳	牛乳・プリッツ	ご飯
3	火	プール開き	魚の香草焼き、甘酢野菜、みそ汁、トマト	チーズ蒸しパン、豆乳	牛乳・胡瓜ステイック	ご飯
4	水	英語	チキン南蛮、海藻サラダ、みそ汁	コーンフレーククッキー、ミルク	ヨーグルト	ご飯
5	木	お点前	マーボー丼、酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・ウインナー	ご飯
6	金		筑前煮、トマトサラダ、みそ汁、とうもろこし	かえりの炒め煮、おにぎり、お茶	ゼリー	ご飯
7	土	七夕作り	親子丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、パン	牛乳・Caせんべい	ご飯
8	日					
9	月		ひじき炒め、マカロニサラダ、みそ汁、トマト	手作りメロンパン、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
10	火		めみかりのから揚げ、春雨サラダ、清し汁、果実	変わりおにぎり、お茶	粉吹き芋、お茶	ご飯
11	水		八宝菜、海藻サラダ、油揚げとレタスのスープ、果実	カリカリチーズ、ミルク	牛乳・ビスコ	ご飯
12	木	お点前	飛竜頭、和え物、呉汁、果実	揚げパン、牛乳	牛乳・カステラ	ご飯
13	金	七夕交流会	夏野菜カレー、かみかみサラダ、果実	フルーツゼリー、ミルク	牛乳・きな粉マカロニ	ご飯
14	土		冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳、果実	牛乳、サブレ	中華麺
15	日					
16	月					
17	火		なすとトマトのグラタン、ほうれん草の磯和え、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・ふかし芋	ご飯
18	水	わくわくランチ	洋風ちらし、唐揚げ、和風サラダ、わかめスープ、果実	アイスクリーム	お茶・クラッカー	ご飯
19	木	お点前	魚の塩焼き、かみかみサラダ、清し汁、チーズ、トマト	きなこトースト、ミルク	豆乳・ビスケット	ご飯
20	金		肉じゃが、春雨サラダ、清し汁、トマト	ポンデケージョ、ミルク	牛乳・果実	ご飯
21	土		冷やしうどん、野菜サラダ、果実	パン・牛乳	牛乳・ポーロ	うどん
22	日					
23	月		ツナと切干大根の炒め物、青菜とコーンのサラダ、冷やし汁、トマト	ミルクスコーン、牛乳	牛乳・ウエハース	ご飯
24	火	太陽スポーツ	五目ハンバーグ、小松菜とパプリカの和え物、しらすのスープ、果実	おからクッキー、牛乳	お茶・かえり	ご飯
25	水	英語	かぼちゃのそぼろ煮、春雨の酢の物、みそ汁、トマト	ピザ風トースト、牛乳	豆乳・あられ	ご飯
26	木	お点前	ポークビーンズ、酢みそ和え、清し汁、果実	ジャムサンド、牛乳	蒸しかぼちゃ、牛乳	ご飯
27	金		鯛の煮付け、酢の物、清し汁、果実	レーズン黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
28	土		キャベツたっぷり塩ラーメン、厚揚げの甘煮、果実	牛乳・お菓子	お茶・チーズ	中華麺
29	日					
30	月		タコライス、ハンサンスウ、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・人参ステイック	ご飯
31	火		チキンカツ、ごま和え、たまごマスープ、果実	ヨーグルトムース	牛乳・ちりめん	ご飯

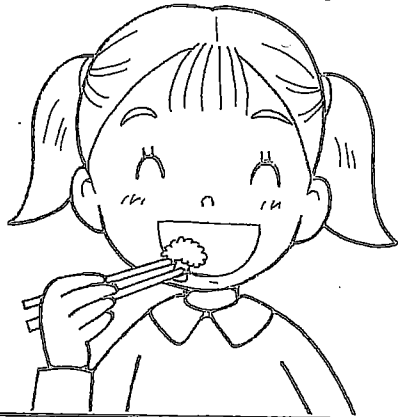


# 7月食育便り



毎日食べよう!

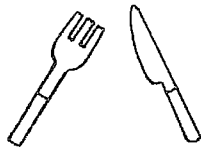
## 緑黄色野菜



緑黄色野菜には豊富なビタミン類・ミネラル・食物繊維が含まれているので、毎日の食事に必ず摂取したいものです。かぼちゃやにんじん、ほうれんそうなど加熱してたくさん食べることができるものや、手軽に生食できるトマトなどを上手に組みあわせるようにしましょう。

### ♡こんな料理がおすすめ♡

緑黄色野菜  
おいしく食べて

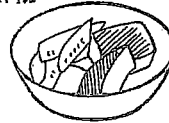


栄養価  
アップ!!

#### 温野菜サラダ



煮物



にんじん  
ブロッコリー  
など

にんじん  
かぼちゃ  
さやえんどう  
など

#### スープ



かぼちゃ  
ほうれんそう  
など

#### 野菜炒め



ピーマン  
チンゲンサイ  
にんじん  
など



緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、油と一緒に摂取すると体内での吸収率が高まります。スープをつくる時に野菜をバターで炒めるなど工夫してみましょう。

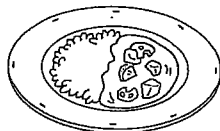


### 野菜ぎらいの人へ

においがきらい、食感がきらいなどさまざまな理由で、苦手な食材の上位にあがる野菜類。野菜に含まれるビタミン類やミネラル類、食物繊維は不足しがちな成分なので、少しでも食べられるものから食べる努力をしてみましょう。



おすすめ  
料理



野菜カレー

苦手な野菜を素揚げにして加えてみましょう。こくがでておいしくなります! また、細かく刻んでドライカレーにしてもOK!



### ピーマン入りチヂミ



＜ 材料・4人分 ＞

赤ピーマン	1個	玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個	ごま油	少々

【生地】

小麦粉	100g	水	100cc
卵	1個	塩	少々

【たれ】

しょうゆ	大さじ3	ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ2		

＜作り方＞

- ①ピーマンと玉ねぎは千切りにする
- ②生地材料を混ぜ合わせ、①を加える
- ③フライパンを熱してごま油をひき、②を入れて両面をよく焼く
- ④タレを作り食べる直前につける