

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 月	野菜たっぷりキッシュ、ゆかり和え、小松菜のスープ、果実	焼きおにぎり、お茶	豆乳、パン	ご飯
2 火	魚のホイル焼き、甘酢野菜、みそ汁、トマト	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
3 水	筑前煮、野菜の昆布和え、みそ汁、果実	フレンチトースト、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
4 木	マーボー豆腐、酢の物、根菜汁、トマト	チョコチップ蒸しパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
5 金	魚のアングリーズ、トマトサラダ、果実	かりかりトースト、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	ご飯
6 土	夏野菜カレー、野菜サラダ、果実	パン・牛乳	牛乳・チーズ	ご飯
7 日				
8 月	チキン南蛮、ナムル、コーンスープ、トマト	おからと人参のケーキ、牛乳	牛乳、パン	ご飯
9 火	五目豆、胡瓜とワカメの酢の物、清し汁、果実	牛乳もち、お茶	牛乳 ふかし芋	ご飯
10 水	鶏肉の焼き肉風、春雨の酢の物、すまし汁、トマト	じゃこトースト、ミルク	牛乳・ウインナー	ご飯
11 木	肉じゃが、三色野菜和え、清し汁、果実	ポンドケーキ、牛乳	ヨーグルト コーンフレーク	ご飯
12 金	魚のチーズ風味フライ、ゆで野菜、しらすのスープ、トマト	ジャムサンド、豆乳	牛乳・果実	ご飯
13 土	冷し中華、がんもどきの甘煮、果実	牛乳、お菓子	牛乳、サブレ	中華麺
14 日				
15 月				
16 火	ツナと切干大根の炒め物、和え物、呉汁、トマト	チーズポテト、ミルク	牛乳・果実	ご飯
17 水	チキンライス、唐揚げ、和風スパゲティ、サラダ、わかめスープ、果実	アイスクリーム	飲むヨーグルト、クラッカー	ご飯
18 木	ミートローフ、マカロニサラダ、みそ汁、果実	手作りメロンパン、ミルク	牛乳、ちりめん	ご飯
19 金	魚のムニエル、キャベツ和え、豆腐と油揚げのみそ汁、果実	フルーツゼリー、ウエハース	牛乳・リッツ	ご飯
20 土	親子丼、シーチキンサラダ、果実	牛乳、パン	牛乳・Caせんべい	ご飯
21 日				
22 月	八宝菜、海藻サラダ、油揚げとレタスのスープ、果実	黒糖蒸しパン、ミルク	牛乳・パン	ご飯
23 火	魚のかば焼き、ごぼうサラダ、みそ汁、トマト	椎茸入り肉まん、ミルク	牛乳 ふかし芋	ご飯
24 水	ひじき炒め、マカロニサラダ、清し汁、果実	フライドポテト、牛乳	牛乳・コーンフレーク	ご飯
25 木	鶏の照り焼き、はくさいおかが和え、みそ汁、トマト	ホットケーキ、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
26 金	魚のみそ焼き、小松菜とパプリカの和え物、きのこ汁、トマト	揚げパン、牛乳	牛乳・果実	ご飯
27 土	塩焼きそば、胡瓜のたたき、果実	牛乳・お菓子	お茶・チーズ	中華麺
28 日				
29 月	キーマカレー、かみかみサラダ、果実	れんこんと里芋チップス、牛乳	牛乳・パン	ご飯
30 火	魚のおろし煮、キャベツサラダ、たまごスープ、果実	ヨーグルトムース	牛乳・ビスコ	ご飯
31 水	なすのみそ炒め、かぼちゃサラダ、清汁、果実	ポンドケーキ、牛乳	牛乳・プリッツ	ご飯

★ 7月 食育だより ★

令和元年 7月

水分の摂り方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで皮膚から熱を奪って、体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間、汗をかいても遊びに夢中で、喉の渇きに気づきにくいことがあります。子どもたちに1番適しているのは水または麦茶です。ジュースは糖分が多く、満腹感もあるため、食事が食べれなくなり、夏バテの原因となるので控えましょう。

★ 食事から ★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★ スポーツ時は ★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻りに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。

★ レシピ紹介 ★

～10分で出来ちゃう楽うまレシピ～

【おろしポン酢で蒸し焼き豆腐】

《材料 4人分》

豚バラ 300～400g

豆腐 2丁

《調味料》

ポン酢 1カップ

みりん 大さじ4

片栗粉 小さじ4

ごま油 小さじ2

《作り方》

①調味料を豚バラに2、3分漬け置き。

②豆腐を手でちぎってフライパンへ。

①も一緒に入れて、つけ汁も入れる。

③沸々して6分ほど蒸し焼きにし、上下を返し再度ふたをして1、2分蒸し焼き。

④器に盛り、お好みで大根おろしや青じそをトッピングして出来上がり。

※大根おろし・青じそ 適量

