

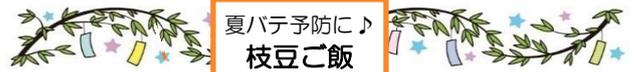
# 7月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
2	月	ふりかけご飯、中華風ローストチキン 春雨の炒め物、大根の味噌汁、果物	米、ふりかけ、鶏肉、玉葱、春雨、ハム、ピーマン、人参 舞茸、大根、大根葉、椎茸、葱、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	509
3	火	ハヤシライス ブロッコリーとベーコンのサラダ、果物	米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、マッシュルーム、グリーンピース ブロッコリー、ベーコン、レタス、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	560
4	水	そぼろパン、白身フライ ポテトサラダ、野菜コンソメスープ、果物	パン、白身魚、じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、ハム キャベツ、玉葱、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	448
5	木	ご飯、豚肉と夏野菜の味噌炒め 青菜の胡麻和え、春雨スープ、果物	米、豚肉、玉葱、人参、ピーマン、ズッキーニ、キャベツ 青菜、春雨、椎茸、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	494
6	金	そうめん、竹輪の鶏肉はさみ揚げ キャベツの胡麻和え、果物	そうめん、大根、人参、胡瓜、葱、竹輪、鶏肉、青のり キャベツ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	486
7,14 28	土	牛乳、お菓子				
9	月	おろしうどん、鶏の照り焼き アスパラサラダ、果物	うどん、玉葱、人参、椎茸、大根、かまぼこ、葱、鶏肉 アスパラ、キャベツ、胡瓜、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアメリカンドッグ	489
10	火	ピーナツパン、肉団子とじゃが芋の煮物 海藻サラダ、そうめん汁、果物	パン、ピーナツクリーム、じゃが芋、挽肉、玉葱、人参、インゲン キャベツ、トマト、コーン、海藻、そうめん、葱、えのき、果物	麦茶 お菓子	牛乳 一口ゼリー、お菓子	548
11	水	カレーライス スパゲティシーチキンサラダ、果物	米、豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、スパゲティ、胡瓜 シーチキン、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフルーツポンチ	518
12	木	ご飯、豚肉の生姜焼き 野菜の青のり和え、冬瓜の味噌汁、果物	米、豚肉、玉葱、えのき、キャベツ、青菜、青のり 冬瓜、しめじ、葱、油揚げ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	519
13	金	野菜混ぜご飯、干草焼き ひじきのサラダ、豆腐の味噌汁、果物	米、さつまいも、人参、えのき、卵、鶏肉、筍、椎茸 ひじき、もやし、胡瓜、コーン、豆腐、葱、南瓜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りコーンとわかめのマフィン	533
16	月	*海の日*				
17	火	ハンバーグサンドパン イタリアンサラダ、牛乳、果物	パン、挽肉、玉葱、レタス、ハム、胡瓜、セロリー ピーマン、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	545
18	水	ロールパン、鶏の唐揚げ甘辛煮 シャキシャキサラダ、クリームシチュー、果物	パン、鶏肉、キャベツ、人参、胡瓜、コーン、じゃがいも 玉葱、人参、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	475
19	木	焼きそば、オムレツ トマトと胡瓜の和え物、もやしとわかめの味噌汁、果物	中華麺、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、卵 トマト、胡瓜、もやし、わかめ、葱、かまぼこ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	558
20	金	コーンライス、豚肉のマーマレード焼き ポテトサラダ、青菜の味噌汁、果物	米、コーン、パセリ、豚肉、マーマレード、じゃが芋 人参、胡瓜、コーン、ハム、青菜、わかめ、かまぼこ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り南瓜蒸しパン	432
23	月	ご飯、豚肉のおかか炒め パンキンサラダ、青菜の中華スープ、果物	米、豚肉、玉葱、キャベツ、南瓜、魚肉ソーセージ、胡瓜 チーズ、青菜、しめじ、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りココア蒸しパン	565
24	火	ジャム付きパン、麻婆豆腐 フレンチサラダ、牛乳、果物	パン、ジャム、豆腐、挽肉、玉葱、人参、葱、椎茸 キャベツ、胡瓜、コーン、牛乳、果物	麦茶 お菓子	牛乳 一口ゼリー、お菓子	454
25	水	クロワッサン、揚げ焼売 具沢山野菜スープ、果物	パン、挽肉、葱、焼売の皮、豚肉、大根、油揚げ、人参 里芋、牛蒡、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りはちみつレモンゼリー	456
26	木	わかめご飯、鮭のみそ焼き ひじきの炒め煮、青菜の味噌汁、果物	米、わかめ、鮭、ひじき、椎茸、油揚げ、人参、さつまいも 青菜、かまぼこ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	542
27	金	米、鶏肉と野菜のケチャップ炒め 胡瓜の塩昆布和え、キャベツの味噌汁、果物	米、鶏肉、玉葱、キャベツ、人参、青菜、胡瓜、塩昆布 油揚げ、椎茸、青菜、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	423
30	月	枝豆ご飯、鶏肉のさっぱり煮 トマト和風サラダ、青菜の澄まし汁、果物	米、枝豆、鶏肉、トマト、わかめ、レタス 青菜、葱、えのき、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 フルーツヨーグルト	486
31	火	ロールパン、カレーコロッケ ゴボウサラダ、けんちん汁、果物	パン、じゃが芋、玉葱、人参、挽肉、牛蒡、胡瓜、レタス コーン、豆腐、油揚げ、里芋、大根、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りアップルゼリー	469

※都合により献立を変更する場合があります。

※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。



## 夏バテ予防に♪ 枝豆ご飯

☆材料☆ (作りやすい量)

米 2合 昆布茶 小さじ1 塩 小さじ1 酒 大さじ1

★作り方★

- ①お米を研ぎ、普段通りの水加減でお米を浸水させる。
- ②昆布茶、塩、酒を加えて炊く。
- ③炊き上がった枝豆をまぜる。

◎ポイント◎

だし昆布の代わりに昆布茶を使うことで昆布を取り出す手間を省きました。

枝豆は夏バテ予防に効果的な栄養素が豊富です。乳児の場合は9ヶ月以降からすりつぶして与えましょう。



## 水分補給はこまめにしましょう

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のど

が渇いたときには、すでに水分不足ですので、

こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料

や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

栄養士 上野由紀

