

2019年度

7月の献立

こばとこども園

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
予定献立	読み聞かせ 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう わかめの酢のもの しめじ汁	こどもエクサ フーチャンプルー 小松菜の煮浸し パプリカのおかか和え かぶ汁	身体測定 紅焼豆腐 ハンパンジーサラダ 春雨ソテー わかめスープ	プラネタリアム 七タそうめん 肉団子のラタトゥイユ風 焼きかぼちゃ	誕生会 お子様ランチ 	豚丼 煮豆 もやし汁
食材	鯖 大根 豆腐	車麩 豚肉 ピーマン	生揚げ きゅうり 鶏肉	卵 オクラ かぼちゃ		豚肉 金時豆 もやし
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 大学芋	ヨーグルト お菓子	カルピス シュガートースト	フルーツポンチ お菓子	牛乳 お菓子
	8	9	10	11	12	13
予定献立	シャージャー麺 味付け卵 青のりポテト 春雨スープ	音楽プログラム ツナカレー 福神漬 カリフラワーマリネ コンソメスープ	保育参加 スイミング 豆腐の野菜あんかけ 土佐和え わかめのうま煮 ナス汁	保育参加 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 青菜の卵とじ キャベツ汁	総合避難訓練 チキンピカタ パイナップルサラダ 人参グラッセ 牛乳 	布団持ち帰り 親子丼 もよしのゴマ酢和え ニラ汁
食材	豚肉 ナス ねぎ	ツナ 玉ねぎ じゃが芋	豆腐 小松菜 ナス	豚肉 玉ねぎ コーン	鶏肉 チーズ レタス	鶏肉 卵 ニラ
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子	ジョア お菓子	牛乳 チーズドック	ほうじ茶 ゴマ塩おにぎり	牛乳 お菓子
	15	16	17	18	19	20
予定献立	海の日	赤魚の西京焼き 切干大根の煮物 わかめと春雨の和え物 すまし汁	ヘルシーミートローフ ゆでブロッコリー ごぼうサラダ チーズ 牛乳 	冷やし中華 しゅうまい コーンサラダ	鶏のから揚げ 卵焼き いんげんのゴマ和え ミニトマト ジュース	ポークカレー 福神漬 レタスサラダ えのきスープ
食材		豚肉 大根 豆腐	じゃが芋 ツナ ごぼう	ハム きゅうり わかめ	鶏肉 卵 いんげん	豚肉 じゃが芋 えのき
おやつ		牛乳 お菓子	みかんゼリー お菓子	牛乳 パインケーキ	牛乳 ワッフル	牛乳 お菓子
	22	23	24	25	26	27
予定献立	しらす入り納豆 チキンナゲット ひじきサラダ なめこ汁	メンチカツ アスパラソテー フレンチサラダ チーズ 牛乳 	冷やしきつねうどん じゃが芋のきんぴら かぶの甘酢	鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのゴマ炒め 白菜の塩昆布和え わかめ汁(麩)	ホッケの塩焼き なすの味噌炒め ほうれん草の白和え 大根汁	中華丼 きゅうりのナムル 青菜スープ
食材	納豆 ひじき 玉葱	豚肉 いんげん キャベツ	油揚げ 卵 ほうれん草	鶏肉 トマト わかめ	ホッケ 豚肉 ピーマン	豚肉 白菜 きゅうり
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	ヨーグルト お菓子	牛乳 Caお好み焼き	牛乳 スイートポテト	牛乳 お菓子
	29	30	31	<div data-bbox="829 1612 1484 1937" style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">食育クイズ</p> <p>切り口が星の形をした野菜は？</p> <p>①ゴーヤー ②ナス ③オクラ</p> <p>正解は③。日本で最も多く栽培されているのは、五角形型のもので輪切りにすると鮮やかな見た目になります。ネバネバの元であるムチンやペクチンが含まれ、整腸作用があります。※7/4の給食に使用します。</p>    </div>		
予定献立	焼きそば わかめサラダ 春巻 豆腐スープ	タラのムニエル いんげんソテー ミモザサラダ 玉ねぎ汁	ひじきごはん 豆腐のまさご揚げ トマトサラダ さつま芋の甘煮 えのき汁			
食材	豚肉 キャベツ わかめ	タラ いんげん チーズ	鶏肉 ひじき レタス			
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 蒸しパン	ジョア お菓子			

夏バテを防ぐ食事のポイント

「夏バテしない」ためには、「夏」野菜を積極的にとり、「バ」ランスよく食べ、「テ」つぶん（鉄分）が不足しないように注意し、「し」よくよく（食欲）が増すよう酸味や香味野菜などをしょうずに活用し、「な」っとう（納豆）などのビタミンB群を含む食品で疲労回復し、冷たいものを控え「い」ちょうに（胃腸）にやさしい食事のとり方を心がけましょう。