

2019年度



7月の献立



<離乳食>

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 タラの味噌煮 きんぴらごぼう しめじ汁	こどもエクサ 豚肉と麩の炒め物 小松菜の煮浸し かぶ汁	身体測定 紅焼豆腐 春雨ソテー わかめスープ	プラネタリアム 七タそうめん かぼちゃの甘煮	誕生会 <お子様ランチ> 鶏の照り焼き 野菜のトマト煮 いんげんのスープ	豚玉炒め 煮豆 もやし汁
食材	タラ 大根	豚肉 小松菜	生揚げ わかめ	オクラ かぼちゃ	鶏肉 ブロッコリー	豚肉 玉ねぎ
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ふかし芋	ヨーグルト お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	8	9	10	11	12	13
予定献立	肉みそうどん 青のりポテト	音楽プログラム 鶏と根菜の煮物 カリフラワーのコンソメ煮 わかめスープ	保育参加 スイミング 豆腐の野菜あんかけ 土佐和え ナス汁	保育参加 豚肉の生姜焼き 大根サラダ キャベツ汁	総合避難訓練 鶏チーズ焼き 人参の甘煮 すまし汁	布団持ち帰り 鶏大根煮 もやしの甘酢和え 二郎汁
食材	豚肉 ナス	鶏肉	豆腐 玉ねぎ	豚肉 大根	タラ ごぼう	鶏肉 もやし
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 しらすおにぎり	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 バナナ
	15	16	17	18	19	20
予定献立	海の日	豚肉と大根の煮物 カリフラワーマリネ わかめスープ	じゃが芋のそぼろ煮 ポイルブロッコリー コンソメスープ	冷やしうどん コーンサラダ	鶏肉のくず煮 いんげんの煮浸し 根菜汁	肉じゃが レタスサラダ えのきスープ
食材		豚肉 大根	じゃが芋 ブロッコリー	鶏肉 わかめ	鶏肉 いんげん	豚肉 キャベツ
おやつ		ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子
	22	23	24	25	26	27
予定献立	しらす入り納豆 ひじきの煮物 なめこ汁	ヘルシーミートローフ ほうれん草ソテー キャベツのスープ	スイミング きつねうどん じゃが芋のきんぴら	鶏肉のトマト煮 ブロッコリー炒め わかめ汁	タラの塩焼き なすの味噌炒め 大根汁	布団持ち帰り 中華あんかけ きゅうりのナムル 青菜スープ
食材	納豆 ひじき	豚肉 ほうれん草	鶏肉 じゃが芋	玉ねぎ しめじ	タラ ナス	豚肉 白菜
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ヨーグルト お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 ふかし芋	ほうじ茶 バナナ
	29	30	31	<div 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	肉野菜うどん わかめサラダ 豆腐スープ	タラの塩焼き いんげんソテー 玉ねぎ汁	豆腐の蒸し団子 さつま芋の甘煮 えのき汁			
食材	豚肉 わかめ	タラ いんげん	豆腐 えのき			
おやつ	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 お菓子	ほうじ茶 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。