



# 予定献立表

★7月の旬★

トマト・なす・きゅうり・とうもろこし・枝豆・オクラ・ピーマン・パプリカ  
いんげん・かぼちゃ・あゆ・すずき・スイカ・メロン・パイナップル・ぶどう・もも



|       | エネルギー | たんぱく質 | 脂質   | 食塩  |
|-------|-------|-------|------|-----|
| 0～2歳児 | 436   | 16.5  | 13.7 | 1.5 |
| 3～5歳児 | 474   | 17.6  | 14.8 | 1.7 |

♡午前おやつ ☆午後おやつ  
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 鈴木

| 1日(月)                                                            | 2日(火)                                                   | 3日(水)                                                            | 4日(木)                                                 | 5日(金)                                         | 6日(土)      |
|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|
| ♡バナナ・牛乳<br>黒米ごはん<br>なすとピーマンの味噌炒め<br>春雨サラダ<br>えのきとわかめのすまし汁        | ♡クラッカー・甘酒<br>ごはん<br>五目卵焼き<br>豚しゃぶサラダ<br>オクラと豆腐の味噌汁      | ♡飲むヨーグルト・ばりりんこ<br>麦ごはん<br>魚の香味焼き<br>水菜と油揚げのお浸し<br>じゃがいもとたまねぎの味噌汁 | ♡にぼし・牛乳<br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>豆苗ともやしのナムル<br>かぼちゃの味噌汁   | ♡ビスコ・牛乳<br>七夕そうめん<br>夏野菜のかき揚げ<br>果物           | ♡<br>おたのしみ |
| ☆しらすトースト・牛乳                                                      | ☆抹茶わらび餅・牛乳                                              | ☆塩バターポップコーン・牛乳                                                   | ☆チヂミ風おやき・牛乳                                           | ☆七夕ゼリー・牛乳                                     | ☆          |
| 8日(月)                                                            | 9日(火)                                                   | 10日(水)                                                           | 11日(木)                                                | 12日(金)                                        | 13日(土)     |
| ♡バナナ・牛乳<br>黒米ごはん<br>豚肉の塩麹焼き<br>オクラときゅうりの和え物<br>大根となめこの赤だし        | ♡クラッカー・甘酒<br>具だくさん冷やし塩ラーメン<br>夏野菜のオープンチーズ焼き<br>果物       | ♡飲むヨーグルト・ばりりんこ<br>麦ごはん<br>魚のパン粉焼き<br>キャベツのゆかり和え<br>なすと白ネギの味噌汁    | ♡にぼし・牛乳<br>タコライス<br>ブロッコリーおかか和え<br>大根とにんじんのスープ<br>果物  | ♡ビスコ・牛乳<br>手作りパン<br>ポークビーンズ<br>夏野菜のマリネ<br>チーズ | ♡<br>おたのしみ |
| ☆アイス                                                             | ☆梅おかかごはん・牛乳                                             | ☆あんみつ・牛乳                                                         | ☆レモンケーキ・牛乳                                            | ☆きなこヨーグルト・牛乳                                  | ☆          |
| 15日(月)                                                           | 16日(火)                                                  | 17日(水)                                                           | 18日(木)                                                | 19日(金)                                        | 20日(土)     |
| ♡<br>海の日                                                         | ♡クラッカー・甘酒<br>ごはん<br>なすのミートグラタン<br>千切り野菜のサラダ<br>キャベツの味噌汁 | ♡飲むヨーグルト・ばりりんこ<br>麦ごはん<br>魚の梅味噌焼き<br>ピーマンと人参のきんぴら<br>かきたま汁       | ♡にぼし・牛乳<br>チキンライス<br>キャベツとハムのカレー炒め<br>オニオンスープ<br>果物   | ♡ビスコ・牛乳<br>手作りパン<br>豆乳スープ<br>ジャーマンポテト<br>果物   | ♡<br>おたのしみ |
| ☆                                                                | ☆小松菜マフィン・牛乳                                             | ☆焼きそば・牛乳                                                         | ☆フルーチェ                                                | ☆わかめごはん・牛乳                                    | ☆          |
| 22日(月)                                                           | 23日(火)                                                  | 24日(水)                                                           | 25日(木)お茶会                                             | 26日(金)誕生日会                                    | 27日(土)     |
| ♡バナナ・牛乳<br>ビビンバ丼<br>チョレギサラダ<br>きのこのスープ<br>チーズ                    | ♡クラッカー・甘酒<br>冷やし中華<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>果物               | ♡飲むヨーグルト・ばりりんこ<br>麦ごはん<br>魚のちゃんちゃん焼き<br>青菜と油揚げのお浸し<br>冬瓜の味噌汁     | ♡にぼし・牛乳<br>ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>パリパリサラダ<br>青菜とえのきの味噌汁・果物 | ♡ビスコ・牛乳<br>夏野菜ドライカレー<br>フレンチサラダ<br>果物         | ♡<br>おたのしみ |
| ☆かぼちゃスコーン・牛乳                                                     | ☆すいか                                                    | ☆ジャムサンド・牛乳                                                       | ☆水まんじゅう・牛乳                                            | ☆にんじんケーキ・牛乳                                   | ☆          |
| 29日(月)                                                           | 30日(火)                                                  | 31日(水)                                                           | ◆ファミリーデー:8日～12日 ◆誕生日会:26日(金)                          |                                               |            |
| ♡バナナ・牛乳<br>黒米ごはん<br>ホイコーロー<br>3色ナムル<br>たまごといいたけの中華スープ<br>梅ゼリー・牛乳 | ♡クラッカー・甘酒<br>ごはん<br>タンドリーチキン<br>大根サラダ<br>三つ葉のすまし汁       | ♡飲むヨーグルト・ばりりんこ<br>麦ごはん<br>煮魚<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>しめじと油揚げの味噌汁・果物   |                                                       |                                               |            |
| ☆                                                                | ☆コーンドーナッツ・牛乳                                            | ☆アイス                                                             |                                                       |                                               |            |

## 夏に意識して摂りたい食べ物

### <ビタミンB群>

疲労回復に効果的。豚肉・マグロ・カツオ・ウナギ等に含まれていて、特に豚肉にはビタミンB1が豊富です。

### <タンパク質>

不足するとスタミナ切れや疲れやすくなったりします。

### <旬の野菜>

夏野菜には体の熱を冷ます作用があります。カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウム等ミネラルも多く含まれているので汗をかいて失われたミネラルを補給する事に最適です。

### <塩分、ミネラル>

汗をかくことにより一緒に排出してしまう塩分やミネラル。

水だけでなく、麦茶やスポーツドリンクで補給しましょう。

しかし、スポーツドリンクや炭酸飲料などの甘い飲み物の飲みすぎには注意しましょう。



