



# 7月予定献立表



日	曜日	昼 食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	星のスパゲティ コールスローサラダ 卵とオクラのスープ フルーツ	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ トマトペースト 米 ケチャップ 塩 醤油 オリブ油	鮭 合挽肉 レバー 卵 鶏ガラ	オクラ キャベツ 玉葱 人参 きゅうり G.P レーズン パイン	フルーツ	
2	金	ご飯 おから餃子 南蛮サラダ 中華スープ フルーツ	ミルク チンペン	米 餃子の皮 小麦粉 醤油 黒糖 ごま油	おから 鶏肉 豆腐 焼き豚 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー チンゲン しいたけ 舞茸 レタス トマト オレンジ	フルーツ	
3	土	人参ニラ丼 湯し豆腐 フルーツ	ミルク ハムチーズサンド	米 塩 醤油 パン	豚肉 湯し豆腐 ミルク	人参 ネギ ニラ 玉ねぎ りんご	フルーツ	
5	月	ハヤシライス サラダ スープ フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 デミグラスソース 小麦粉 砂糖	豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	トマト パプリカ チンゲン 玉葱 しめじ コーン バナナ オレンジ	フルーツ	
6	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	米 あわ 醤油 みそ 砂糖 小麦粉 パター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 インゲン 昆布 切干大根 こんにゃく スイカ	フルーツ	
7	水	うどん かき揚げ フルーツ	麦茶 おにぎり	うどん 醤油 小麦粉 三温糖 米 みそ 菜種油	白身魚 卵 豚肉	南瓜 人参 ネギ 焼きのり りんご	フルーツ	
8	木	もずく丼 からし菜の白和え すまし汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 砂糖 醤油 みそ 塩 さつま芋 菜種油	豚肉 豆腐 卵 ミルク	もずく ビーマン パプリカ 人参 えのき茸 からし菜 パイン	フルーツ	
9	金	納豆ご飯 鶏フライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク しらすトースト	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 食パン みそ オリブ油	納豆 鶏肉 白す干し 煮干し ミルク	チンゲン コーン 人参 ネギ わかめ 切干大根 りんご	フルーツ	
10	土	タコライス かき玉スープ フルーツ	ミルク ジャムパン	米 塩 醤油 かたくり粉 ごま油 パン	卵 鶏肉 鶏ガラ ミルク	玉葱 にんにく 人参 舞茸 ネギ バナナ	フルーツ	
12	月	星のカレー ピーチヨーグルト 清し汁	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 じゃが芋 カレールウ そうめん 砂糖 菜種油	鶏肉 レバー 煮干し ヨーグルト	オクラ 玉葱 人参 きざみのり 黄桃 さくらんぼ	フルーツ	
13	火	あわご飯 魚の天ぷら チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク フライドポテト	米 あわ 小麦粉 春雨 醤油 じゃが芋 ごま油	白身魚 卵 豆腐 チーズ 鶏ガラ ミルク	チンゲン 長ネギ 白菜 人参 きゅうり 玉葱 スイカ	フルーツ	
14	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 納豆みそにぎり	ロールパン 小麦粉 砂糖 米 みそ ごま 醤油 パター	チーズ ツナ 焼き豚 納豆 鶏ガラ	ごぼう 小松菜 コーン きゅうり トマト 焼きのり パセリ オレンジ	フルーツ	
15	木	グファン(ご飯) ラフテー ウカライリチー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	ミルク クジムチ	米 あわ 砂糖 醤油 塩 おつゆ麩 芋くず 黒糖 菜種油	豚三枚肉 卵 ツナ きな粉 鶏ガラ ミルク	ナーベラー 人参 もやし ネギ アーサ 小麦粉 パイン	フルーツ	
16	金	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	麦茶 ひじきにぎり	中華めん 酢 砂糖 醤油 米 小麦粉	鶏肉 卵 豚肉	人参 きゅうり ガーリック 小松菜 りんご ひじき ネギ しいたけ	フルーツ	
17	土	冬瓜のそぼろ煮丼 みそ汁 フルーツ	ミルク ラスク	米 あわ 醤油 みそ 菜種油	豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	冬瓜 人参 玉葱 G.P わかめ ネギ バナナ	フルーツ	
19	月	あわご飯 焼き肉 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 人参入りケーキ	米 あわ 三温糖 醤油 みそ H.M 砂糖 菜種油	豚肉 豆腐 ポーク 卵 煮干し ミルク	ゴーヤー チンゲン 人参 玉葱 ナーベラー 南瓜 オレンジ	フルーツ	
20	火	ご飯 魚のフライ マカロニサラダ パンキンスープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 マカロニ 塩 小麦粉 パター コーンフレーク マヨネーズ	白身魚 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 きゅうり レタス パセリ 長ネギ バナナ スイカ	フルーツ	
21	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 白みそ 米 さつま芋 ごま	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚骨 豆腐 鶏ガラ	ゴーヤー ネギ 人参 なら ひじき りんご	フルーツ	
24	土	ヘチマカレー すまし汁 フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 カレールウ ソース 菜種油 パン	鶏肉 卵 ミルク	ナーベラー 玉葱 人参 グリーンピース りんご バナナ	フルーツ	
26	月	あわご飯 南瓜のそぼろ煮 山海和え 清し汁 フルーツ	ミルク アメリカンドック	米 あわ 砂糖 醤油 かたくり粉 H.M ケチャップ 山海ぶし 菜種油	豚肉 豆腐 卵 煮干し ウインナー チーズ ミルク	南瓜 玉葱 G.P きゅうり ネギ りんご オレンジ	フルーツ	
27	火	あわご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 紅芋きな粉団子	米 あわ 塩 小麦粉 みそ さつま芋 コンスターチ オリブ油	白身魚 豆腐 煮干し きな粉 ミルク	小松菜 パプリカ 人参 もやし エリンギ パセリ オレンジ りんご	フルーツ	
28	水	<b>お誕生日おめでとうメニュー</b>			ヨーゴ パースデーケーキ	ヨーゴ		フルーツ
29	木	あわご飯 ゴーヤーの肉巻き レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ミックスサンド	米 あわ 砂糖 醤油 みそ コッペパン マヨネーズ	レバー 豚肉 ヨーグルト 煮干し粉 ハム チーズ ミルク	ゴーヤー レタス 玉葱 トマト コーン わかめ オレンジ	フルーツ	
30	金	さんま丼 和え物 アーサ汁 フルーツ	ミルク オレンジゼリー	米 三温糖 醤油 ビスケット オレンジジュース 菜種油	うなぎ(さんま) 豆腐 ミルク	ブロッコリー 人参 キャベツ きゅうり アーサ コーン アガー パイン	フルーツ	
31	土	中華丼 かき玉スープ フルーツ	ミルク たまごサンド	米 砂糖 醤油 かたくり粉 ごま油 パン	豚肉 鶏ガラ 卵 ミルク	人参 白菜 ビーマン 長ネギ アーサ 玉葱 バナナ	フルーツ	

## 冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

## お弁当作りで

### 注意するポイント

- 炊きたてのごはんを少し冷ましてつめる
- おかずには十分に火を通す
- つめるときは、食材を直接手で触らない
- よく冷ましてからふたをする
- 味は少し濃いめにする

## 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。