

# 7月の献立



令和元年 7月  
大塚第一保育園

日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤: おもに血や肉になる	黄: おもに熱や力となる	緑: おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1	月	麦ごはん ムニエル レタス オクラのスープ	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク ブルーベリー米粉マフィン	牛乳・白身魚・鶏卵・鶏肉・鳥がらだし・脱脂粉乳・豆乳	ウエハース・精白米・麦・小麦粉・植物油・マーガリン・マヨネーズ・米粉・砂糖(三温糖)	たまねぎ・パセリ・レタス・トマト・オクラ・にんじん・えのきたけ・セロリ・ブルーベリー・ジャム	牛乳・チーズ
2	火	麦ごはん にら玉スープ 大豆の五目煮 切干しだいこんの和え物	牛乳 ネーブル50g	豆乳 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏卵・鳥がらだし・鶏肉・だいず・野菜昆布・煮干しだし・まぐろ油漬(缶)・豆乳・米みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・じゃがいも・砂糖(三温糖)・小麦粉・黒砂糖	ネーブル・にら・こんにゃく・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・切干だいこん・きゅうり・干しぶどう	牛乳・とうもろこし
3	水	麦ごはん 揚げ魚のあんかけ 鶏肉とココロ野菜の清汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク きょうだいかん	牛乳・白身魚・かつおだし・鶏肉・かつお・昆布だし・脱脂粉乳・寒天・あずき(缶)・豆乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)	バナナ・キャベツ・にんじん・もやし・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・こまつな・だいこん	牛乳・オレンジ
4	木	コッペパン ミートボールシュチュート風味 ひじきとズッキーニのサラダ	牛乳 せんべい7g	すいか チーズ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・鳥がらだし・コンソメ・ひじき・プロセチス	せんべい・コッペパン・片栗粉・じゃがいも・砂糖(三温糖)・オリーブ油	たまねぎ・キャベツ・グリーンアスパラガス・にんじん・トマト・ホールカット(缶)・トマトピューレ・ズッキーニ・すいか	豆乳・クッキー
5	金	ごまごはん 牛肉のつけ焼き サラダ菜 厚揚げとかぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶどう(デラ)50g	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・きな粉	精白米・麦・すりごま・砂糖(三温糖)・植物油・片栗粉・マカロニ・黒砂糖	ぶどう・しそ葉・しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・サラダ菜・かぼちゃ・青ねぎ	牛乳・米粉パン
6	土	五目そうめん ヨーグルト(固形)	豆乳 もも(缶)30g	リンゴジュース バームクーヘン	豆乳・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし・含脂加糖ヨーグルト	そうめん・砂糖(三温糖)・バームクーヘン	もも(缶)・トマト・きゅうり・乾しいたけ・しいたけだし・りんごジュース	
8	月	麦ごはん 中華風冷奴 豚汁(じゃがいも)	牛乳 せんべい7g	スキムミルク フルーツ豆乳かん	牛乳・ロースハム・木綿豆腐・かつおだし・豚肉・油揚げ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳・豆乳・寒天	せんべい・精白米・麦・すりごま・ごま油・砂糖(三温糖)・じゃがいも・植物油	青ねぎ・レモン(汁使用)・きゅうり・にんじん・ごぼう・こんにゃく・こまつな・メロン・バナナ・黄桃(缶)・パンアアップル(缶)・みかん(缶)	牛乳・ぶどう(デラ)
9	火	コッペパン 豚カツ ゆでとうもろこし ミネストローネスープ	牛乳 チーズ10g	アイスクリーム ウエハース	牛乳・プロセチス・豚肉・鶏卵・ベーコン・鳥がらだし・アイスクリーム	コッペパン・小麦粉・パン粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・ウエハース	スイートコーン・トマト・たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム(缶)・グリーンピース	牛乳・バナナ
10	水	麦ごはん みそ汁(かぼちゃ) 魚のチーズピカタ レタス 冬瓜のそぼろ煮	牛乳 メロン60g	スキムミルク せんべい バナナ50g(未満児) 枝豆(以上児)	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・白身魚・鶏卵・粉チーズ・鶏ひき肉・かつおだし・脱脂粉乳	精白米・麦・小麦粉・植物油・砂糖(三温糖)・片栗粉・せんべい	メロン・かぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ・レタス・とうがん・にんじん・グリーンピース・バナナ・枝豆	牛乳・フルーツゼリー
11	木	麦ごはん 夏野菜のキーマカレー かぼちゃとツナのサラダ	牛乳 パンアアップル(缶)30g	豆乳 チーズボール	牛乳・牛ひき肉・まぐろ油漬(缶)・豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・植物油・カレーウ・マヨネーズ・小麦粉・砂糖(三温糖)・揚げ油	パンアアップル(缶)・たまねぎ・なす・にんじん・ズッキーニ・にんにく・グリーンピース・トマトホールカット(缶)・コーンホール・トマトケチャップ・かぼちゃ・パセ	牛乳・せんべい
12	金	麦ごはん つみ入れ汁 小松菜の炒め物	牛乳 キウイフルーツ50g	スキムミルク きな粉パン	牛乳・白身魚(すり身)・鶏卵・木綿豆腐・煮干しだし・脱脂粉乳・米みそ・麦みそ・えび・きな粉	精白米・麦・片栗粉・植物油・砂糖(三温糖)・食パン・バター	キウイフルーツ・しょうが・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・こまつな・コーンホール	牛乳・もも
13	土	シーフードスパゲティ すいか	豆乳 バナナ75g	リンゴジュース 丸ポーロ	豆乳・ベーコン・いか・えび・粉チーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ポーロ	バナナ・たまねぎ・にんじん・こまつな・すいか・りんごジュース	
25	木	コッペパン トマトスープ ハンバーグ レタス マカロニサラダ	牛乳 ウエハース7g	リンゴジュース あじさい羹	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・豚肉・鳥がらだし・寒天・豆乳	ウエハース・コッペパン・植物油・パン粉・マヨネーズ・じゃがいも・砂糖(三温糖)	たまねぎ・トマトケチャップ・レタス・コーンホール・きゅうり・にんじん・トマト・パセリ・りんごジュース・ぶどうジュース	牛乳・せんべい

## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

## 鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミンB1、E、食物繊維が豊富です。日本では野菜感覚で食されていますが、南米では、主食になる貴重な穀物として食べられている、栄養豊富な食材です。収穫されたとうもろこしは、すぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。

## 水分のとり方に気をつけましょう

暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。