

7月

献立表

市場保育所

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1月	とりつくね汁ゴマサタケ玉ねぎの天ぷら	ハムとミニチリ卵人参ほうれん草玉ねぎ	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
2火	肉じゃが煮ゆかめ汁野菜のマヨネ	ローズハム 豚肉 人参 キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ピース	牛乳 果物	牛乳 手作りヨーグルト
3水	魚のフライ 清汁 酢物	魚しらす卵人参胡瓜えのきゆかめ豆ふ	牛乳 ヨーグิร์ต	牛乳 おかき
4木	炒めビーフンゆかめスーフ 煮豆	豚卵人参ほうれん草ピーマン じゃし玉ねぎ ピーマン	牛乳 せんべい	牛乳 手作りふかし芋
5金	お星様のおまつり	胡瓜 トマト おにぎり じゃが芋 手羽中 ほうれん草	牛乳 パン	牛乳 クラッカー
6土	マーボー豆腐 キョーザ	豚ミンチ 人参 ニラ 玉ねぎ ほうれん草 玉ねぎ かつお節	牛乳 クラッカー	牛乳 おかき
8月	八宝菜 ツレゆかめ酢物 春巻	カマボコ 豚 人参 いんげん 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ	牛乳 果物	牛乳 せんべい
9火	変わり大学芋オニオンスーフ 味噌汁	ソーセージ 人参 玉ねぎ じゃし マツタケ 大豆	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作りジャムサンド
10水	魚の甘酢汁 ほうれん草 干草 味噌汁	魚卵 人参 ほうれん草 人参 キャベツ 胡瓜	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
11木	親子焼き野菜スーフ 小松菜の味噌汁	ベーコンとミニチリ卵 人参 ニラ キャベツ 玉ねぎ	牛乳 パン	牛乳 手作りふかし芋
12金	油淋鶏 卵スーフ スイートポテト	ハム とろろ パセリ 長ネギ 胡瓜 コーンめん	牛乳 あべつかわ	牛乳 おかき
13土	冷麺 オクラ入り納豆	ハム オクラ トマト 胡瓜 じゃし 中華めん	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい
16火	五月煮 豆 なるのみ汁 甘酢汁	かしわ 人参 いんげん グリンピース じゃし 根干ほう	牛乳 果物	牛乳 手作りチーズフライ
17水	魚のレモン煮 ぶりの清汁 マヨネ	鯖 レモン ハム レモン 胡瓜 コーン えのき ゆかめ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
18木	お誕生会	ハム 卵 胡瓜 コーン 人参 じゃが芋 ほうれん草	牛乳 せんべい	牛乳 ケーキ
19金	豆の炒めあげ じゃしスーフ 切干大根煮	天ぷら とりミンチ スムミル いんげん ゴマ じゃし	牛乳 パン	牛乳 クッキー
20土	焼きうどん かき卵汁	カマボコ 豚肉 人参 ピーマン キャベツ じゃし	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
22月	ミルク入りうどん しょうまい ほうろく	かしわ 人参 ほうれん草 切干ほうろく えのき ゴマ	牛乳 果物	牛乳 せんべい
23火	うま煮 和風スーフ ニラとコーン 煮物	カマボコ 天ぷら 人参 ニら えのき コーン 干ほう	牛乳 クラッカー	牛乳 手作りポテトチップ
24水	すり身の煮つけ じゃが芋の汁 味噌汁	コーン ピース じゃが芋 むじき 人参 あげネギ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クラッカー
25木	とりレバーの甘煮 春巻スーフ ちりめん	ちくわ とりレバー 卵 人参 白菜 玉ねぎ 胡瓜 春巻	牛乳 パン	牛乳 手作り豆腐トナツ
26金	ナポリタン コーンスーフ シェマンポテト	ライオン 牛乳 卵 人参 ピーマン 玉ねぎ グリンピース	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
27土	夏野菜カレー ツレキャベツのサラダ	豚ミンチ ツレ トマト 南蛮 なるのみ キャベツ 胡瓜	牛乳 あらや	牛乳 クッキー
29月	ハヤシチー コールスロー ヨで卵	牛肉 人参 玉ねぎ ピース キャベツ コーン じゃが芋	牛乳 果物	牛乳 クラッカー
30火	南蛮のきぼろ煮 カカマスーフ 伴三絲	カニカマ とりミンチ 人参 いんげん えのき 胡瓜 じゃが芋	牛乳 ヨーグルト	牛乳 手作りゼリー
31水	魚のカレーあげ きのこ汁 なるのみ煮	とりミンチ 人参 いんげん なるのみ じゃし しょうまい じゃが芋	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい

食育目標

- こまめに塩分、水分を補給しよう。
- 朝食をしっかりとって規則正しい生活を心掛けよう。

7月の食育

☆ たごより

夏野菜を食べよう。旬の野菜はトマト、ピーマン、ズッキーナ、南瓜などです。豊富なビタミン類や、水分がたっぷりです。栄養価も高く美味しいです。

冷たくて甘いおやつのとりにぎに注意!! 暑くなると、体がだるくなったり食欲不振になったりして口当たりが良い甘いアイスクリームやジュースをとりにぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりにぎると弱った胃腸に負担をかけ夏バテの原因になります。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事でしっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。