

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水	魚のフライ 清汁 すのもの	しらす 卵 人参 胡瓜 キュウリ 玉ネギ	牛乳 フッキー	牛乳 せんべい
2木	ハヤシ汁 煮込み スープ 中玉卵	牛 人参 玉ネギ ピース コーン キュウリ	牛乳 パン	牛乳 手作りポテトフライ
3金	ミートソース スープ コーン スープ	玉ネギ 人参 トマト ジャガイモ ベコン	牛乳 せんべい	牛乳 手作りおまんこ
4土	ハ宝菜 春巻	カマボコ 豚 人参 玉ネギ キュウリ 椎茸	牛乳 おかき	牛乳 クッキー
6月	とろろ汁 ね汁 煮込み スープ	人参 ほうれん草 白菜 キュウリ 玉ネギ	牛乳 果物	牛乳 おかき
7火	星 まつり	ジャガイモ 玉ネギ ほうれん草 豚 胡瓜 トマト	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8水	魚の甘酢かけ ほうれん草 スープ	生薑 人参 玉ネギ キュウリ もやし 卵 あげ	牛乳 パン	牛乳 クッキー
9木	ビーフン 中玉卵 スープ 煮込み	豚 卵 人参 ピーマン ほうれん草 玉ネギ	牛乳 せんべい	牛乳 手作りゼリー
10金	豆腐の揚げ 揚げ スープ 切干大根煮	絞豆腐 人参 玉ネギ オクラ 天ぷら 豆腐	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット
11土	マーボー 豆腐 しょうまい	人参 ニラ 生薑 にんにく 玉ネギ 豆腐	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
13月	ミルク入りおとんとン 南風 天ぷら	かしわ 人参 ほうれん草 えのき 南風 小麦粉	牛乳 おかき	牛乳 手作りポテトフライ
14火	うま煮 和風 スープ ニラ スープ 煮込み	カマボコ 天ぷら 人参 ニラ もやし えのき コーン	牛乳 せんべい	牛乳 手作りサンドウィッチ
15水	鯖の味噌煮 豆腐の清汁 マカロニ煮	ハム 人参 レモン 生薑 コーン しめじ じゃがいも	牛乳 パン	牛乳 手作りトースト
16木	お誕生会	手羽中 卵 人参 胡瓜 コーン 玉ネギ	牛乳 クッキー	牛乳 ケーキ
17金	豚肉とじゃがいもの煮込み 揚げ 煮込み	えちま 人参 切り干しほう 白菜 にんにく	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
18土	焼きうどん ねぎ卵 煮込み	カマボコ 豚 卵 ピーマン キュウリ もやし じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 おかき
21火	南風のきぼろ煮 煮込み 煮込み	カマボコ ハム とろろ 卵 人参 えのき 白菜	牛乳 果物	牛乳 手作りフルーツ
22水	すり身の落としあげ 煮込み 煮込み	すり身 卵 人参 玉ネギ にんにく コーン ピーマン	牛乳 パン	牛乳 せんべい
23木	親子やき 野菜 スープ 甘酢和え	ベーコン とろろ 卵 ニラ 玉ネギ ハム キュウリ	牛乳 クッキー	牛乳 手作りマフィン
24金	変わり大学芋 煮込み 煮込み	さつま芋 人参 大豆 しらす 胡瓜 もやし 玉ネギ	牛乳 ビスケット	牛乳 クッキー
25土	夏野菜 カレー 煮込み	ツナ 缶 豚 ミンチ トマト 南風 玉ネギ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい
27月	肉じゃが煮 じゃがいも汁 野菜のスープ	ローストハム 人参 玉ネギ 系三つ じゃがいも	牛乳 果物	牛乳 おかき
28火	とろろ汁の甘煮煮 春雨 スープ	とろろ 生薑 春雨 ちくわ 胡瓜 白菜 卵	牛乳 おかき	牛乳 手作りおまんこ
29水	魚のカレーあげ きのこ汁 煮込み	とろろ 卵 人参 豆腐 玉ネギ しめじ じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー
30木	豚肉入りきんぴら スープ	ちくわ 人参 ニラ 切り干しほう 白菜 にんにく	牛乳 パン	牛乳 手作りミルクもち
31金	ひじきの口あげ もずく スープ	もずく ひじき 煮込み 煮込み 胡瓜 人参 玉ネギ	牛乳 クッキー	牛乳 せんべい

食育目標

～食育だよ～ 夏バテを防ぐ! 食事のポイント

- 夏の暑さに負けない様生活しましょう。
- 旬の食材に触れ夏を元気に過ごす力をつけましょう。

1. 偏った食事をしない... あつさりとした食事ばかりではなく、栄養バランスのとれた食事をしましょう。

2. ビタミンB群、Cを多く
B群(豚肉、レバーなど) C群(野菜、果物など)

3. 冷たいものを食べすぎない... 胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

