



曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
1 /	白身魚のごまからめ じゃがいもの炒め物 油揚げと豆腐のみそ汁 〔ご飯〕	○さとう △いりごま(白) じゃがいも ○油 未満児[米]	白身魚 □ベーコン・ ○油揚げ・ 木綿豆腐・ ○みそ	にんじん ピーマン たまねぎ 青ねぎ
2 /	鶏肉のおうどん くだもの	うどん(ゆで)・	△鶏肉(もも・皮付) ○油揚げ・	たまねぎ にんじん △干しいたけ 青ねぎ メロン
4 /	なす入り麻婆豆腐 ☆かみかみ献立☆ 切干大根のツナ炒め 〔ご飯〕	○油 ○さとう かたくり粉 △マネー・ドレッシング △いりごま(白) 未満児[米]	木綿豆腐・ △豚ひき肉 ○みそ(赤) ○ツナ(水煮) ○削りかつお	なす にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁
5 /	☆七夕献立☆ あじの唐揚げ きゅうりこんぶ 七夕スープ 〔ご飯〕	かたくり粉 ○油 △いりごま(白) 手延そうめん(乾) 未満児[米]	△あじ △塩昆布 ×かまぼこ・	きゅうり たまねぎ にんじん △干しいたけ オクラ
7 /	親子煮 チャブチェ 味付けのり 〔ご飯〕	じゃがいも ○油 ○さとう ぶ(乾) ○はるさめ(乾) △いりごま(白) ○ごま油 未満児[米]	△鶏肉(もも皮なし) ○たまご・ △豚肉(モモ) ○味付けのり	たまねぎ にんじん △干しいたけ ×たけのこ(ゆで) 青ねぎ
7 /	豚肉と野菜の元気ダレ もずくスープ チーズ 〔ご飯〕	○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	△豚肉(モモ) ○白みそ 木綿豆腐・ ○もずく(生) △プロセスチーズ・	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ なす りんご
8 /	鯖の照り焼き ピーマンのカレー炒め じゃがいものみそ汁 〔ご飯〕	○油 じゃがいも 未満児[米]	△さけ □ベーコン・ ○油揚げ・ ○みそ	×しょうが汁 にんじん ピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ
9 /	チャンボン焼き くだもの	中華めん(焼きそば)・ うどん(ゆで)・ ○油	△豚肉(薄) ×ちくわ・ ○削りかつお ○青のり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし(太) すいか
11 /	肉じゃが ひやむぎサラダ 〔ご飯〕	じゃがいも ○油 □糸こんにゃく ○さとう ○ごま油 ひやむぎ(乾) △いりごま(白) 未満児[米]	△牛肉(モモ) ○ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ グリーン・アスパラ キャベツ きゅうり
12 /	☆かみかみ献立☆ するめとゴーヤのかきあげ ゆでとうもろこし 豆腐とわかめのスープ 〔ご飯〕	米粉 ○油 ○バター・ 未満児[米]	×ソフトさきいか・ ○もずく(生) 木綿豆腐・ ○カットわかめ(干)	たまねぎ ×ゴーヤ にんじん とうもろこし(ゆで)
13 /	鶏肉の梅照り焼き マセドアンサラダ かぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	○さとう じゃがいも △マネー・ドレッシング 未満児[米]	△鶏肉(もも・皮付) ○ツナ(水煮) ○みそ	×梅びしおピューレ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ
14 /	カレーシチュー(米粉) コーンキャベツ 〔ご飯〕	○油 じゃがいも 米粉 未満児[米]	△牛肉(モモ) □ベーコン・	×にんにく ×しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ りんご
15 /	☆誕生会☆ 鮭のパン粉焼き アスパラの昆布茶和え 豆乳のコーンスープ 〔ご飯〕	パン粉・ ○油 ○ごま油 じゃがいも 未満児[米]	鮭 豆乳(調整豆乳)・	レモン(果汁) ブロッコリー たまねぎ にんじん アスパラ(ゆで) パセリ(生)
16 /	冷麺 くだもの	中華めん(ゆで)・ △いりごま(白) ○さとう ○ごま油	□ロースハム・	きゅうり にんじん アスパラ(乾・冷) バナナ

曜日	献立名	材 料 名		
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子をととのえるもの
19 /	なす入り麻婆豆腐 ☆かみかみ献立☆ 切干大根のツナ炒め 〔ご飯〕	○油 ○さとう かたくり粉 △マネー・ドレッシング △いりごま(白) 未満児[米]	木綿豆腐・ △豚ひき肉 ○みそ(赤) ○ツナ(水煮) ○削りかつお	なす にんじん ピーマン たまねぎ △干しいたけ ×しょうが汁
20 /	かぼちゃコロッケ アスパラのおかか和え えのきのスープ 〔ご飯〕	じゃがいも ○さとう ○油 小麦粉・ パン粉・ 未満児[米]	△牛ひき肉 △豚ひき肉 ○削りかつお ○カットわかめ(干)	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー にんじん △えのきだけ
21 /	親子煮 チャブチェ 味付けのり 〔ご飯〕	じゃがいも ○油 ○さとう ぶ(乾) ○はるさめ(乾) △いりごま(白) ○ごま油 未満児[米]	△鶏肉(もも皮なし) ○たまご・ △豚肉(モモ) ○味付けのり	たまねぎ にんじん △干しいたけ ×たけのこ(ゆで) 青ねぎ
22 /	白身魚のごまからめ じゃがいもの炒め物 油揚げと豆腐のみそ汁 〔ご飯〕	○さとう △いりごま(白) じゃがいも ○油 未満児[米]	白身魚 □ベーコン・ ○油揚げ・ 木綿豆腐・ ○みそ	にんじん ピーマン たまねぎ 青ねぎ
23 /	チャンボン焼き くだもの	中華めん(焼きそば)・ うどん(ゆで)・ ○油	△豚肉(薄) ×ちくわ・ ○削りかつお ○青のり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし(太) すいか
25 /	肉じゃが ひやむぎサラダ 〔ご飯〕	じゃがいも □糸こんにゃく ○油 ○さとう ひやむぎ(乾) ○ごま油△いりごま(白) 未満児[米]	△牛肉(モモ) ○ツナ(水煮)	にんじん たまねぎ グリーン・アスパラ キャベツ きゅうり
26 /	鯖の照り焼き ピーマンのカレー炒め じゃがいものみそ汁 〔ご飯〕	○油 じゃがいも 未満児[米]	△さけ □ベーコン・ ○油揚げ・ ○みそ	×しょうが汁 にんじん ピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ
27 /	豚肉と野菜の元気ダレ もずくスープ チーズ 〔ご飯〕	○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま(白) 未満児[米]	△豚肉(モモ) ○白みそ 木綿豆腐・ ○もずく(生) △プロセスチーズ・	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ なす りんご
28 /	鶏肉の梅照り焼き マセドアンサラダ かぼちゃのみそ汁 〔ご飯〕	○さとう じゃがいも △マネー・ドレッシング 未満児[米]	△鶏肉(もも・皮付) ○ツナ(水煮) ○みそ	×梅びしおピューレ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ 青ねぎ
29 /	☆土用の丑献立☆ かきいの蒲焼風 枝豆の塩茹で 冬瓜の中華スープ 〔ご飯〕	かたくり粉 ○油 ○さとう 未満児[米]	カラスカレイ □ベーコン・ 木綿豆腐・	×しょうが汁 えだまめ・ にんじん たまねぎ とうがん 青ねぎ
30 /	鶏肉のおうどん くだもの	うどん(ゆで)・	△鶏肉(もも・皮付) ○油揚げ・	たまねぎ にんじん △干しいたけ 青ねぎ メロン

「土用の丑」って何の日？

30日は「土用の丑」です。むし暑さも一段と増す時期です。昔からこの時期に、「うどん」「梅干し」「瓜(うり)」「うなぎ」など『名前に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしない』と言われています。献立表の中にある「う」のつく食べ物をしらべてみましょう。全部見つけて食べられたかな？

家庭でも「う」のつく食べ物を食べて、暑さに負けず体をつくりましょう。

今月のねらい
暑さに負けず体をつくる

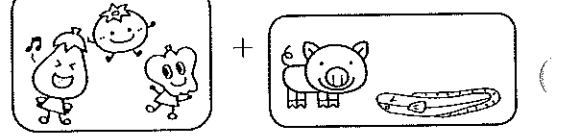
旬の食材
あじ うなぎ トマト ピーマン おくら
ゴーヤ きゅうり とうがん なす えだまめ
とうもろこし すいか メロン

暑さに負けず食べ方のポイント

○ 水分の摂り方に注意
甘い飲み物は、脳に「もうおなかいっぱい」という信号を送って、食欲を失わせます。また、市販のスポーツ飲料やジュースなどは浸透圧が高く、子どもの内臓に負担をかけています。暑いときにこそ、お茶を飲む習慣をつけるチャンスです。のどが渇いた時に飲めるように、麦茶やほうじ茶などを用意しておきましょう。

○ 酸味で食べる
オレンジやレモンなど、かんぎつ類の酸味を利用したり、合わせ酢を少し甘くしたりする。
例) 甘酢・・・酢大3：砂糖大1.5：塩小1/3

○ 夏野菜とたんぱく質を組み合わせる
・夏野菜
・疲労回復効果ビタミンB1が多いたんぱく質



○ ピリッと香辛料を利かせたメニュー
適度にカレー粉、にんにく、しょうがなどを料理に利用する。

「七夕献立」
7月7日は七夕です。
ひこ星とおり姫が、年に一度天の川で出会う日です。七夕献立の「七夕スープ」はそうめんを天の川に、そうめん1本1本を織り糸に、かまぼこを短冊に、オクラを星に見立てています。

* 園の行事等により多少の変更があります。[]内は3才未満児のみの献立です。

離乳食に使用している食品の区分表示 無印…生後5、6ヶ月ごろ・○…生後7、8ヶ月ごろ
△…生後9～11ヶ月ごろ・□…生後12～18ヶ月ごろ・×…離乳食には適さない