

7月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	ごはん 魚の梅干煮 ひじきの白和え 果物	牛乳 かりんとう	板こんにゃく、砂糖、すりごま、米、押麦	白身魚、木綿豆腐、牛乳、ちくわ、白みそ	バナナ、こまつな、にんじん、うめ干し、ひじき	お茶 ウエハース
2	金	ごはん ハニーチキン かみかみ和え かきたま汁	お茶 （手作り） フルーツヨーグルト	はちみつ、油、ごま、米、押麦	鶏もも肉、ヨーグルト、卵、するめ、しらす干し	バナナ、みかん缶、パイン缶、キャベツ、きゅうり、もやし、えのきたけ、にんじん、レモン、ねぎ、わかめ	牛乳 クラッカー
3	土	ごはん しょうが焼き スライストマト みそ汁	牛乳 クッキー	油、米、押麦	豚肉、木綿豆腐、牛乳、麦みそ、油揚げ	トマト、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、ねぎ、しょうが、わかめ	お茶 せんべい
4	日						
5	月	ごはん 炒り豆腐 土佐和え スープ	お茶 （手作り） 枝豆ごはん	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、かにかまぼこ、卵、かつお節	こまつな、たまねぎ、えのきたけ、えだまめ、にんじん、しめじ、ねぎ、こんぶ	牛乳 果物
6	火	ごはん 煮魚 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 せんべい	マヨネーズ、油、砂糖、ごま、米、押麦	白身魚、牛乳、かにかまぼこ	オレンジ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	お茶 ビスケット
7	水	おにぎり 冷やしうどん なすとかぼちゃのあげ酢	お茶 （手作り） カルピス寒天 ウエハース	うどん、油、砂糖、ごま、米	牛乳、卵、ハム、煮干し	なす、かぼちゃ、もも缶、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、干しいちげ、かんでん	牛乳 ポーロ
8	木	ごはん 筑前煮 炒り卵ときゅうりの酢の物 すまし汁	牛乳 ビスケット	じゃがいも、板こんにゃく、油、砂糖、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、卵、かにかまぼこ、ちくわ	きゅうり、にんじん、ごぼう、れんこん	お茶 ウエハース
9	金	ごはん さばのごまみそかけ ごぼうとコーンのサラダ 麩のすまし汁	お茶 アイスクリーム	油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、手まりふ、砂糖、すりごま、ごま、米、押麦	さば、アイスクリーム、ハム、みそ、牛乳	ごぼう、きゅうり、にんじん、えのきたけ、コーン、しょうが	お茶 クラッカー
10	土	ごはん そぼろ煮 小松菜の梅肉和え	牛乳 クラッカー	じゃがいも、しらたき、砂糖、油、米、押麦	鶏ひき肉、牛乳、ちくわ、かにかまぼこ	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、うめ干し	牛乳 クッキー
11	日						
12	月	ごはん ササミと野菜のかき揚げ 華風サラダ	牛乳 （手作り） 黒糖蒸しパン	ホットケーキ粉、小麦粉、さつまいも、油、黒砂糖、砂糖、ごま、ごま油、米、押麦	鶏ささみ、ハム、卵、牛乳	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、トマト、にんじん、ピーマン、干しびどう	お茶 ビスケット
13	火	ごはん 牛肉とキャベツのオイスターソース炒め チーズサラダ	コーンフレーク	コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉、チーズ、スキムミルク	トマト、キャベツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン、しょうが	お茶 せんべい
14	水	ごはん パンバンジー かぼちゃのサラダ 中華スープ	牛乳 プリン	マヨネーズ、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、米、押麦	鶏ささ身、ベーコン、麦みそ	かぼちゃ、きゅうり、チンゲンサイ、トマト、たまねぎ、えのきたけ、えだまめ、コーン、わかめ	牛乳 果物
15	木	ごはん 五目豆 じゃこ入りたまご焼き スライストマト	牛乳 （手作り） サターアングラー	板こんにゃく、小麦粉、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま、米、押麦	卵、鶏もも肉、だいたい、ちくわ、牛乳、しらす干し	トマト、れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、こんぶ、ねぎ	お茶 クラッカー
16	金	夏野菜ピザ コーンポタージュ 果物	牛乳 ビスケット	油、砂糖、強力粉	牛乳、ウインナ、チーズ	にんじん、きゅうり、コーン、トマト、玉ねぎ、パプリカ、オレンジ	お茶 せんべい

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17	土	ごはん 牛肉の甘辛煮 小松菜とツナのあえ物	牛乳 せんべい	しらたき、油、砂糖、米、押麦	焼き豆腐、牛肉、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ	お茶 ポーロ	
18	日							
19	月	ごはん 鶏の甘辛揚げ コールスローサラダ トマトスープ	牛乳 (手作り) フルーツ寒天	じゃがいも、砂糖、油、片栗粉、ごま、米、押麦	鶏もも肉、牛乳、だいず、ベーコン、ハム	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、りんご、もも缶、みかん缶、トマト、コーン、しめじ、かんでん	お茶 ビスケット	
20	火	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ マカロニサラダ	牛乳 バターブリッツ	マカロニ、マヨネーズ、油、パン粉、米、押麦	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ツナ缶、ハム、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	牛乳 コーンフレーク	
21	水	ごはん 夏野菜カレー まめまめサラダ	牛乳 (手作り) ゆでとうもろこし	カレーウ、油、砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、牛乳、だいず、しらす干し	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、えだまめ	お茶 クラッカー	
22	木	 海の日	<p>★ おやつの時間と量を決めましょう ★</p> <ul style="list-style-type: none"> ●正しい時間にお腹を空かせることで、食習慣だけではなく、睡眠などを促した生活習慣を育みます。 ●ほしいときにほしただけ与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。 ●食べ過ぎると、食事の時間にお腹が空いておらず、食べることができません。 小袋になっているものを利用したり、取り分けるようにしましょう。 					
23	金	スポーツの日						
24	土	ごはん マーボーなす きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 ビスケット	はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚ひき肉、スキムミルク、麦みそ、しらす干し	なす、きゅうり、ねぎ、にんじん、わかめ、にんにく、しょうが	お茶 せんべい	
25	日							
26	月	ごはん レバーの甘煮 ツナサラダ 果物	牛乳 クラッカー	じゃがいも、板こんにゃく、片栗粉、油、砂糖、米、押麦	鶏レバー、牛乳、ツナ缶	バナナ、キャベツ、きゅうり、トマト、レモン、しょうが	お茶 ポーロ	
27	火	ごはん 煮魚 大豆とひじきのサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) フライドポテト	じゃがいも、砂糖、油、ごま油、米、押麦	白身魚、だいず、牛乳、麦みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、ひじき、ねぎ、しょうが	牛乳 果物	
28	水	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり 果物	牛乳 クッキー	ゆで中華めん、マヨネーズ、油、米	牛乳、豚肉	すいか、きゅうり、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、あおのり	お茶 ウエハース	
29	木	ごはん ひじきの炒り煮 ジャーマンポテト スライストマト	(手作り) ソーラークと バナナのミルクかけ	じゃがいも、油、砂糖、米、押麦	牛乳、豚肉、油揚げ、ベーコン、さつま揚げ、だいず	バナナ、トマト、たまねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ひじき、パセリ粉	お茶 ビスケット	
30	金	ごはん 魚のフライ・タルタルソース キャベツのごま酢和え	牛乳 せんべい	マヨネーズ、油、小麦粉、パン粉、砂糖、ごま、米、押麦	白身魚、ちくわ、卵、ハム、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、らっきょう	お茶 ウエハース	
31	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	牛乳 クッキー	砂糖、ごま油、米、押麦	木綿豆腐、豚肉、卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、にんじん	お茶 クラッカー	

《おやつも食事の一部です》子どもたちにとっての「おやつ」は、朝食・昼食・夕食と同じように食事の一部です。成長に必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。しかし、おやつや回数が多くなると3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。おやつは、時間と量を決めてあげましょう。またこれからの季節、ジュースやアイスなど冷たいものが多くなりがちですが、食欲を低下させ、夏バテの原因になることもありますので、とりすぎに注意しましょう。