



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	月	ごはん タンドリーチキン チーズサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 (手作り) 玄米フレークスナック	米、じゃがいも、 玄米フレーク、マ ヨネーズ、油、砂 糖	鶏もも肉、牛乳、厚揚 げ、ヨーグルト、チー ズ、麦みそ、ハム、無塩 バター、みそ	トマト、きゅうり、た まねぎ、ねぎ、にんに く、しょうが	お茶 クッキー
2	火	ごはん 魚のムニエル ツナとトマトのサラダ 果物	牛乳 ビスケット	米、小麦粉、砂糖	さけ、牛乳、ツナ 油漬、バター	バナナ、トマト、きゅ うり、レモン	お茶 ウエハース
3	水	ごはん 切干大根の炒め煮 炒り卵ときゅうりの酢の物	牛乳 (手作り) ゆでとうもろこし	米、砂糖、油、ご ま	豚肉、牛乳、卵、 さつま揚げ、油揚 げ、かにかまぼ こ、だいず	とうもろこし、きゅう り、にんじん、切り干 しだいこん、こんぶ	牛乳 ボーロ
4	木	ごはん 鶏とえのきのつくね ポテトサラダ すまし汁	牛乳 かりんとう	じゃがいも、米、 マヨネーズ、押 麦、片栗粉、油、 砂糖	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、牛乳、ハ ム、卵、かまぼこ	えのきたけ、にんじ ん、きゅうり、たまね ぎ、コーン、ねぎ、 しょうが、わかめ	お茶 せんべい
5	金	おにぎり 七夕そうめん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	干しとうめん、 じゃがいも、米、 油、小麦粉、砂 糖、ごま	牛乳、ちくわ、 卵、ハム、いわし	バナナ、みかん缶、パ イン缶、にんじん、 きゅうり、ねぎ、干し しいたけ、かんてん、 味付けのり、あおのり	牛乳 クッキー
6	土	ごはん 回鍋肉 もやしのごま酢あえ	お茶 クラッカー	米、砂糖、油、ご ま	豚肉、牛乳、かにか まぼこ、米みそ	キャベツ、もやし、に んじん、たまねぎ、こ まつな、ピーマン、し いたけ	牛乳 ビスケット
7	日						
8	月	ごはん 豆腐のまごころ揚げ ひじきのミルキーサラダ 果物	スキムミルク せんべい	米、油、山芋、マ ヨネーズ、砂糖、 片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、ハム、 卵	バナナ、きゅうり、に んじん、コーン、ね ぎ、ひじき	お茶 ウエハース
9	火	ごはん 煮魚 海藻サラダ ごろごろかぼちゃの味噌汁	お茶 (手作り) かやくごはん	米、砂糖、板こんに やく、ごま油	白身魚、鶏もも 肉、厚揚げ、麦み そ、かにかまぼ こ、からあげ	かぼちゃ、きゅうり、たま ねぎ、トマト、にんじん、コー ン、なす、ごぼう、レモン、 干ししいたけ、しょうが、わ かめ、こんぶ	牛乳 ボーロ
10	水	ごはん 筑前煮 土佐和え 果物	牛乳 バームクーヘン	米、じゃがいも、 板こんにやく、 油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、 ちくわ、かつお節	バナナ、にんじん、こ まつな、れんこん、ご ぼう、たけのこ	お茶 ビスケット
11	木	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり 果物	牛乳 (手作り) もちもちドーナツ	ゆで中華めん、 米、ホットケーキ 粉、白玉粉、油、 砂糖、マヨネーズ	豚肉、牛乳、牛 乳、卵、きな粉	パイナップル、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 せんべい
12	金	ごはん 鶏マヨ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	コーンフレーク	米、マヨネーズ、コー ンフレーク、片栗粉、油、 砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏むね肉、 鶏ささ身	りんご、きゅうり、た まねぎ、ピーマン、に んじん、切り干しだい こん、レモン	お茶 クッキー
13	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	お茶 ビスケット	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、牛乳	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	牛乳 クラッカー
14	日		◆水かお茶で、適切に水分補給を◆ 暑い夏、熱中症対策の一つが水分補給です。子どもが欲しがる前にこまめに飲ませることがポイント。のどの渇きは脱水の一手前です。食事時以外でも、汗をかきやすい起床時や入浴後、遊びの途中など、適切に水分を与えましょう。体内で、ジュースやイオン飲料などに含まれる「糖質」がエネルギーに変わるとき、「ビタミンB1」が補酵素として重要な役割を果たしています。ジュースなどによる「糖質」の過剰摂取と、夏バテの食欲不振からくる「ビタミンB1」の不足は、糖質の代謝がうまくいかない原因となり、体内における疲労物質の蓄積につながります。また、甘いジュースは血糖値を急激に上昇させるため、空腹を感じにくくなり、食欲減退の原因にもなります。水分補給は、「水」、「お茶」など甘くない飲み物で行いましょう。				
15	月	海の日					
16	火	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ わかめスープ	牛乳 クッキー	米、油、小麦粉、 パン粉、砂糖	白身魚、牛乳、ハ ム、卵	きゅうり、キャベツ、 りんご、コーン、わか め	お茶 ウエハース

今治市医師会保育所エンゼル保育園

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	水	ごはん チキン南蛮 五目とえ みそ汁 	牛乳 (手作り) マカロニきな粉	米、さつまいも、 マカロニ、砂糖、 マヨネーズ、油、 小麦粉、ごま	鶏もも肉、牛乳、 きな粉、麦みそ、 ちくわ、ハム、油 揚げ	もやし、きゅうり、に んじん、たまねぎ、し めじ、コーン、らっ きょう、ねぎ、レモン	お茶 果物
18	木	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ かぼちゃのサラダ すまし汁	牛乳 せんべい	米、干しとうめ ん、マヨネーズ、 油、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき 肉、牛乳、ハム、 ツナ水煮、卵、か まぼこ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン、ねぎ	お茶 ビスケット
19	金	ごはん 鶏ささみと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物	牛乳 (手作り) 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、さつ まいも、油、黒砂 糖、はるさめ、砂 糖	鶏ささみ、卵、牛 乳、しらす干し	きゅうり、たまねぎ、 ごぼう、にんじん、 ピーマン、干しぶど う、わかめ	お茶 クラッカー
20	土	夏祭り					
21	日						
22	月	ごはん さばのごまみそかけ ごぼうとコーンのサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) バナナホットケーキ	米、じゃがいも、ホット ケーキ粉、油、マヨネ ーズ、片栗粉、小麦粉、砂 糖、すりごま、ごま	さば、卵、麦み そ、ハム、油揚 げ、みそ	バナナ、ごぼう、にん じん、きゅうり、たま ねぎ、しめじ、コー ン、ねぎ、しょうが	牛乳 せんべい
23	火	ごはん パンパンジー フライドかぼちゃ かきたま汁	牛乳 フライドポテト	米、はるさめ、 油、ごま油、砂 糖、ごま	鶏ささ身、牛乳、 卵、麦みそ	かぼちゃ、きゅうり、 トマト、もやし、にん じん、えのきだけ、ね ぎ、わかめ	お茶 ウエハース
24	水	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き きゅうりの塩もみ	牛乳 (手作り) あげパン	米、ロールパン、 砂糖、油	卵、豚肉、牛乳、 油揚げ、だいず、 さつま揚げ、きな 粉、しらす干し	にんじん、ひじき、し めじ、ねぎ、きゅうり	お茶 ボーロ
25	木	ごはん 牛丼 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 クラッカー	米、しらたき、マ ヨネーズ、砂糖、 ごま	牛肉、焼き豆腐、 かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、切り干しだい こん、ねぎ、干ししい たけ	お茶 せんべい
26	金	ごはん 夏野菜カレー しらす和え 果物	牛乳 ビスケット	米、カレールウ、 油	豚肉、牛乳、しら す干し	すいか、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、こ まつな、なす、キャバ ツ、ピーマン、えのき だけ	牛乳 ボーロ
27	土	ごはん マーボーなす キャベツのごま酢和え	お茶 クッキー	米、油、砂糖、片 栗粉、ごま、ごま 油	木綿豆腐、豚ひき 肉、牛乳、かにか まぼこ、麦みそ	なす、キャベツ、根深 ねぎ、もやし、にんじ ん、きゅうり、にんに く、しょうが	牛乳 クラッカー
28	日						
29	月	ごはん レバーとこんにゃくの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	牛乳 クッキー	米、板こんにゃ く、はるさめ、砂 糖、ごま	鶏レバー、豚肉、 牛乳、卵	かぼちゃ、チンゲンサ イ、たまねぎ、ねぎ、 しょうが	お茶 ウエハース
30	火	ごはん 魚の竜田揚げ スパサラダ	牛乳 プリン	米、油、片栗粉、 マヨネーズ、スパ ゲティー	さば、牛乳、ハム	キャベツ、レモン、 コーン、きゅうり、に んじん、しょうが	お茶 せんべい
31	水	ごはん 五目豆 焼き豚 きゅうりのおかか和え	牛乳 (手作り) ジャムサンド	食パン、米、板こ んにゃく、砂糖	焼き豚、鶏もも 肉、牛乳、だい ず、ちくわ、しら す干し、かつお節	にんじん、きゅうり、 れんこん、ごぼう、い ちごジャム、こんぶ	お茶 ボーロ

◆夏を元気にすごそう♪◆暑い夏がやってきました。この時期は食欲が低下して食事が偏ってしまったり、食事の量が減ってしまうことがあります。夏を元気に乗り切るためには、水分摂取、睡眠、そして毎日の食事が大切です。夏野菜には、ビタミンやカリウム、水分を豊富に含んだものが多く、体内にこもった熱を放出してくれる働きなどがあり、体の調子を整えてくれ、夏バテにも効果があります。今月の給食にも夏野菜がたくさん使われています。子どもたちと一緒に夏野菜を探してみてください♪