

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	水	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 みそ汁	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、木綿豆腐、油揚げ	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 ウエハース
2	木	ごはん 鶏肉の香味焼き ハムマリネ 野菜スープ	牛乳 ビスケット	米、はるさめ、油、ごま油、砂糖	鶏もも肉、牛乳、ハム、ベーコン、みそ	キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、コーン缶、パセリ、レモン果汁、にんにく	お茶 せんべい
3	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ ごぼうとコーンのサラダ 果物	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、油、山芋、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、すりごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、卵、ハム、牛乳、からあげ	バナナ、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、コーン缶、ねぎ	牛乳 クッキー
4	土	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル	お茶 クラッカー	米、砂糖、油、ごま油	豚肉、牛乳、ちくわ、米みそ	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、しいたけ	牛乳 ウエハース
5	日						
6	月	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 海藻サラダ マカロニスープ	牛乳 せんべい	米、砂糖、マカロニ・スパゲティ、ごま油	豚肉、牛乳、厚揚げ、ベーコン、米みそ、かにかまぼこ	なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン、コーン、レモン果汁、しょうが、わかめ	牛乳 ボーロ
7	火	おにぎり 七タうどん 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	ゆでうどん、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(煮干し)	すいか、みかん缶、にんじん、きゅうり、ねぎ、干しいたけ、かんてん、味付けのり、あおのり	牛乳 クラッカー
8	水	ごはん 筑前煮 土佐和え 果物	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、砂糖	鶏もも肉、牛乳、卵、ちくわ、かつお節	にんじん、こまつな、ごぼう、れんこん、パイン缶	牛乳 ボーロ
9	木	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ かぼちゃのサラダ みそ汁	牛乳 (手作り) フライドポテト	米、マヨネーズ、油、パン粉、じゃがいも	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ハム、ツナ水煮缶、卵、麦みそ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、ねぎ	お茶 ビスケット
10	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	バナナ、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、レモン果汁	お茶 クッキー
11	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 ウエハース
12	日						
13	月	ごはん パンパンジー フライドかぼちゃ かきたま汁	牛乳 (手作り) ジャムサンド クラッカー	米、はるさめ、油、ごま油、砂糖、ごま、マーガリン	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、いちごジャム、えのきたけ、ねぎ、わかめ	お茶 せんべい
14	火	ごはん 魚のフライ コールスローサラダ 果物	牛乳 クッキー	米、油、砂糖、パン粉	白身魚、牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、キャベツ、りんご、コーン缶	お茶 ウエハース
15	水	ごはん レバーと厚揚げの煮物 かぼちゃ天 華風スープ	牛乳 プリン	米、はるさめ、砂糖、ごま、ごま油、油	鶏レバー、厚揚げ、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 クラッカー
16	木	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	パイン缶、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こまつな、なす、キャベツ、ピーマン、えのきたけ	牛乳 ボーロ

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	金	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き 果物	牛乳 バームクーヘン	米、油、砂糖、ごま油、ごま	卵、豚肉、牛乳、ツナ油漬缶、さつま揚げ、油揚げ、だいず	バナナ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、ねぎ、こんぶ	お茶 クラッカー
18	土	夏まつり		パン			
19	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。				
20	月	海の日					
21	火	ごはん チキン南蛮 五目とえみそ汁	牛乳 クラッカー	米、さつまいも、マヨネーズ、油、米粉、小麦粉、砂糖、ごま	鶏もも肉、麦みそ、ちくわ、ハム、油揚げ、牛乳	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、レモン果汁	お茶 せんべい
22	水	ごはん 鶏肉の照り焼き ツナサラダ ごろごろかぼちゃの味噌汁	牛乳 （手作り） もちもちドーナツ	ホットケーキ粉、白玉粉、砂糖、油	鶏もも肉、牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、厚揚げ、麦みそ、卵、きな粉	かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ、コーン、にんじん、なす、しょうが、しめじ	お茶 せんべい
23	木	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	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	パイナップル、にんじん、ひじき、しめじ、ねぎ	お茶 ボーロ
24	金	ごはん 煮魚 キャベツの中華風サラダ すまし汁	牛乳 （手作り） ゆでとうもろこし	米、干しとうもろこし、油、砂糖、ごま、ごま油	白身魚、牛乳、卵、ちくわ、かまぼこ	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが	お茶 果物
25	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、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
26	日						
27	月	ごはん 鶏とえのきのつくね ジャーマンポテト すまし汁	牛乳 （手作り） ジャムサンド	食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵、ベーコン、かまぼこ	たまねぎ、えのきたけ、にんじん、いちごジャム、ねぎ、しょうが、わかめ、パセリ粉	お茶 ボーロ
28	火	ごはん 魚の照り焼き ひじきのミルキーサラダ スライストマト	コーンフレーク	米、コーンフレーク、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、白身魚、ハム	トマト、きゅうり、コーン、にんじん、ひじき	牛乳 果物
29	水	おにぎり 冷やし中華 ごぼうとポテトの甘辛揚げ	お茶 （手作り） フルーツアイス	ゆで中華めん、じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	アイスクリーム、卵、ハム	バナナ、トマト、ごぼう、きゅうり	お茶 ビスケット
30	木	ごはん 牛丼 切干し大根のごま和え 果物	牛乳 （手作り） マカロニきな粉	米、しらたき、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、ごま	牛肉、牛乳、焼き豆腐、きな粉、かにかまぼこ	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、干しいたけ	お茶 クラッカー
31	金	ごはん 魚の竜田揚げ かぼちゃ煮 野菜スープ	お茶 （手作り） お好み焼き（小）	米、お好み焼き粉、油、砂糖、マヨネーズ	さば、卵、豚肉、牛乳、かつお節	かぼちゃ、キャベツ、なす、もやし、たまねぎ、あおりの、しょうが、にんじん	お茶 ウエハース

◆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♪