



7月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2年 7月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
1	水	牛乳 かし	ゆかりごはん ちくわいそべ揚げ 里芋の煮物 キャベツ塩昆布あえ けんちん汁	ちくわ 卵 豆腐	米 里芋 じゃが芋	青のり ごぼう 人参 大根 玉葱 小葱 キャベツ きゅうり	カルピス寒天 かし	肉類	
2	木	牛乳 かし	パン わかめとコンのサラダ ズッキーニスープ 2日鶏肉クラッカー焼き 16日鶏肉トマト煮込み	2日鶏もも肉 16日鶏むね肉	ミニクワッサン じゃが芋	わかめ コーン(粒) ズッキーニ 玉葱 レタス キャベツ 16日トマト	すいか かし かえりちりめん	豆類	
3	金	牛乳 かし	しるごはん 3日あゆの塩焼 肉じゃが もみのりあえ かぼちゃみそ汁	鮎 牛こま切	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 しめじ 小葱	ヨーグルト バナナ かし	種実類 野菜類	
4	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん いそべポテト キャベツのおかかあえ 果物	豚こま切	うどん じゃが芋	キャベツ なら 小葱 人参 たけのこ水煮 玉葱 青のり		豆類	
6	月	牛乳 チーズ かし	パン 魚のコーンクリーム焼き ピーナツあえ とうがんスープ	鮎 豆腐	ミニ牛乳パン	玉葱 パセリ 小葱 ほうれん草 きゅうり キャベツ とうがん	りんご かし	いも類	
7	火	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
8	水	牛乳 昆布 かし	パン 魚のアーモンド焼き 和風サラダ 8日ビーンズスープ 22日なす入麻婆豆腐	白身魚 水煮大豆 8日ベーコン22日豆腐	ミニキララロール 8日じゃが芋	ごぼう パセリ 玉葱 ひじき 人参 小葱 8日セロリ 22日なす	8日メロン かし 22日オレンジジュース バナナ かし	卵類 22日いも類	
9	木	100%ジュース かし	夏野菜カレーライス ドレッシングサラダ ひじきと大豆の煮物 ししやも	牛こま切 油揚げ ししやも 水煮大豆	米	なす キャベツ 玉葱 かぼちゃ トマト ズッキーニ 人参	とうもろこし塩茹で ミニゼリー	種実類 いも類	
10	金	牛乳 かし かえりちりめん	パン 豚肉のぼん酢あえ かぼちゃサラダ キャベツのスープ	豚肉(しゃぶしゃぶ用)	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 ピーマン 人参 かぼちゃ きゅうり キャベツ もやし パセリ	オレンジジュース バナナ かし	魚介類	
11	土	牛乳 かし	なす入スパゲティナポリタン 粉ふき芋 しらすあえ 果物	豚こま切 しらす干し	スパゲティ じゃが芋	しめじ ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ なす きゅうり		豆類	
13	月	牛乳 かし	パン 豚肉のバーベキューソース焼き りんごいりコールスロー スキムスープ	豚肉(ひれ) ベーコン	ミニ牛乳パン じゃが芋	玉葱 りんご きゅうり キャベツ 人参 もやし パセリ	ぶどう 昆布 かし	野菜類 豆類	
14	火	ヨーグルト かし	わかめごはん 14日煮魚 28日ツナ入卵焼 高野豆腐合め煮 ごまあえ 豚汁	高野豆腐 豚肉 14日白身魚/青魚 28日卵 シーチキン	米 じゃが芋 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 小葱	14日メロン かし 28日りんご かし	14日卵類 28日魚介類	
15	水	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	
21	火	牛乳 かし	うなぎの柳川丼 焼き夏野菜 春雨のあえもの わかめのみそ汁	うなぎ 卵 ロースハム 豆腐	米 春雨 じゃが芋	ごぼう 人参 玉葱 なす かぼちゃ 小葱 きゅうり わかめ	ゼリー かし	種実類	
25	土	牛乳 かし	夏まつり						
29	水	牛乳 りんご	そうめん 魚のごまみそ焼き きゅうりとわかめの酢の物 プチトマト	ロースハム 白身魚 水煮大豆 かに	そうめん	きゅうり ごぼう 玉葱 しいたけ トマト ひじき 小葱	きなこトースト	野菜類 いも類	
30	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン じゃが芋とベーコンのコーンマヨネーズ焼き 切干大根サラダ 春雨スープ	ベーコン	ミニキララロール じゃが芋 春雨	パプリカ ピーマン 切干大根 人参 玉葱 しいたけ かぼちゃ	ぶどう かし	豆類 魚介類	
31	金	牛乳 バナナ	とうもろこしごはん 大豆の五目煮 ミートボール甘煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 豆腐 ミートボール 納豆 ロースハム	米 こんにやく	ごぼう 人参 大根 ほうれん草 小葱 キャベツ きゅうり	ゼリー かし	いも類	

3(金)プールびらき...あゆつかみをしてその後塩焼きにして食べます 21(火)土用丑の日



給食日より



夏バテしない食事の工夫

夏場の食事のポイント

夏場は食欲が減退します。しかし、食べなくては夏を乗り切る体力が付きません。夏の食事、こんなことを工夫してみませんか？

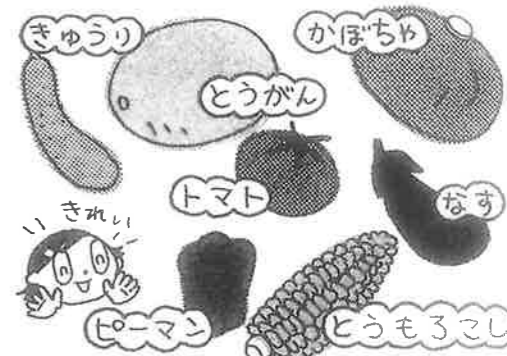


ビタミンB1を含む食材を

夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがち。食事からビタミンB1を補給しましょう。

夏野菜をとりこんで

旬の夏野菜には、ビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷やしてくれる、体にやさしくておいしい食材です。



いつもとちょっと違った風味をプラスワン!

- チャーハンや肉じゃが、サラダ、スープ、天ぷらの衣
→カレー粉
- 冷しゃぶ、冷奴、サラダ
→梅肉、ごま、レモンしょうゆ、みそ
- 炒めもの
→豆板醤でピリ辛風味に
- スープや煮もの、あんかけなど
→葛粉や片栗粉でとろ味をつけて、ひんやりとのおどごしを柔らかく



食欲が出てくれば、体力は自然に回復します。