７月給食献立表

日	曜日	３歳未満児 １０時のおやつ	3未・3上児昼食献立	主食	３歳未満児加算食 主食	３歳未満児加算食 副食 果物等	全員３時のおやつ
1	水	牛乳　ビスケット	誕生日ランチデー	×			カルピス　クッキー
2	木	牛乳　クラッカー	魚のラビッゴットソース・かぼちゃサラダ サマースープ		ご飯	果物	牛乳　ﾁｰｽﾞﾊﾟｲﾝｻﾝﾄﾞ　☆
3	金	牛乳　おかき	豚肉とピーマンの細切り炒め・焼きししゃも 粉ふき芋・中華スープ・果物		ご飯		牛乳　せんべい
4	土	牛乳　クッキー	副食付弁当	○			牛乳　おかき
5	日						
6	月	牛乳　せんべい	筑前煮・ひじきのじゃこ煮・果物		ご飯	納豆	牛乳　ももシャーベット
7	火	牛乳　カステラ	豚肉ソースかけ　・ごまサラダ・天の川汁		ﾄｳﾓﾛｺｼ ご飯		牛乳　すいか　☆
8	水	牛乳　ビスケット	夏野菜そぼろ煮・キャベツゆかり和え 手作りふりかけ・果物		ご飯		牛乳　わらびもち　☆
9	木	牛乳　クラッカー	さばの石垣あげ・大豆とひじきの煮物 きゅうりの甘酢味・果物		ご飯		牛乳　チーズ　クッキー
10	金	牛乳　クッキー	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティーソテー 野菜スープ		ご飯		お茶　ヨーグルト　☆
11	土	牛乳　ビスケット	味噌ラーメン・果物	×			牛乳　せんべい
12	日						
13	月	牛乳　せんべい	うま煮・ししゃもの味醂干し・小松菜納豆・果物		ご飯		牛乳　米粉ｾｻﾐｽﾃｨｯｸ　☆
14	火	牛乳　ジャムパン	鮭の塩焼き・ひじききんぴら・味噌汁・果物		ご飯		牛乳　ビスケット
15	水	牛乳　ビスケット	豚肉の冷しゃぶ・和風サラダ・刻み昆布じゃこ煮		ご飯	果物	牛乳　磯の香もち　☆
16	木	牛乳　クラッカー	テンペ入りかき揚げ・キャベツの甘酢和え・すまし汁 ミニゼリー		ご飯		牛乳　ごまじゃこﾄｰｽﾄ　☆
17	金	牛乳　おかき	肉じゃが・青菜のおかか和え・果物		うめ ご飯		牛乳　せんべい
18	土	牛乳　ビスケット	スパゲティーミートソース キャベツときゅうりのサラダ・果物	×			牛乳　クラッカー
19	日						
20	月						
21	火	牛乳　せんべい	魚の南蛮漬け・ミニトマト・おくら納豆 もずくスープ		ご飯		牛乳　ビスケット
22	水	牛乳　カステラ	チキンソテー・ラタトゥユ・ゆでとうもろこし		ご飯	果物	牛乳　開口笑　☆
23	木	牛乳　ビスケット	カレーシチュー・グリーンサラダ・ゆで卵・果物		ご飯		お茶　フルーチェ　☆
24	金	牛乳　クラッカー	厚揚げの中華煮・カラフルピーマン・果物		ご飯		牛乳　昆布　おかき
25	土	牛乳　クッキー	冷麺・果物	×			牛乳　せんべい
26	日						
27	月	牛乳　せんべい	豚肉となすの味噌炒め・春雨の和え物・果物		ご飯		牛乳　チーズ　クッキー
28	火	牛乳　ジャムパン	魚のムニエルトマトソースかけ・マカロニサラダ とうがんスープ・果物		ご飯		お茶　ももヨーグルト　☆
29	水	牛乳　ビスケット	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・グリーンポテト		ご飯	果物	牛乳　小魚　おかき
30	木	牛乳　クラッカー	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物 トマト		ご飯	味噌汁	牛乳　果物盛り合わせ　☆
31	金	牛乳　クッキー	マーボー豆腐・きゅうり華風和え・果物		ご飯		牛乳　きらきらゼリー　☆

＊○印…全園児副食付弁当　　×印…主食不要（箸 ・ コップのみ持参）　　☆印は手作りおやつです

知っておきたい

食材の栄養をムダなくとれる 食べ合わせ

食べ合わせとは、2つ以上の食材の組み合わせのこと。食べ合わせ次第で、栄養素をより効果的に吸収することもできれば、損をしてしまうこともあります。
子どもたちの成長と健康を守るためによい食べ合わせ、損な食べ合わせを知っておきましょう。

食べ合わせには3種類ある

食品にはさまざまな栄養成分が含まれていますが、組み合わせによってその効果が数倍になることもあれば、半減してしまうこともあります。このような食品同士の相互作用を「食べ合わせ」といいます。
食べ合わせには、大きく分けて「相乗効果」「相加効果」「相殺効果」の3つがあります。

相乗効果

それぞれの栄養成分が有効に働いて、効果が何倍にも生かされる食べ合わせです。

相加効果

同じような効果がプラスし合うことでより効果がプラスし合うことでより効果が高まる組み合わせです。たいへん多くの例があります。

相殺効果

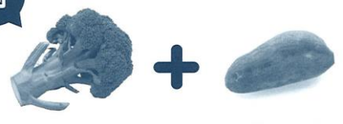
それぞれの栄養成分のもつ効果が減ってしまう食べ合わせです。一方のもっている成分がもう一方の栄養素を破壊したり、吸収を妨げたりします。体に害をもたらすわけではありません。

例　なんと5倍も高くなる！

ピーマン ＋ 油

ピーマンのベータカロテンの効果を油が高めます。

例



ブロッコリー ＋ さつまいも

ブロッコリーのビタミンCとさつまいものビタミンEがプラスされます。

例　ゆで卵以外にしましょう

ほうれん草 ＋ ゆで卵

ゆで卵にできた硫黄が、ほうれん草の鉄分の吸収を妨げます。

豚肉 ＋ にんにく

豚肉のビタミンB_1の吸収をにんにくのアリシンが高めます。

大豆 ＋ 小松菜

大豆のビタミンEと小松菜のビタミンCがプラスされます。

トマト ＋ きゅうり

きゅうりに含まれるビタミンC破壊酵素アスコルビナーゼが、トマトのビタミンCの吸収を妨げます。

酢を使えば防げます

子どもの体によい食べ合わせ

丈夫な骨をつくる食べ合わせ　【カルシウム＋ビタミンD】

○ほうれん草＋かつお節　　○牛乳＋干ししいたけ　　○小松菜＋しらす干し

ビタミンDがカルシウムが骨に沈着して丈夫にするのを助けます。

脳の発達を促す食べ合わせ　【たんぱく質＋ムチン】

○麩＋モロヘイヤ　　○ひらめ＋おくら　　○まぐろ＋山いも

ネバネバ野菜に含まれるムチンが、脳の発達に欠かせないアミノ酸の吸収を高めます。

避けた方がよい食べ合わせ

これらは実際に体に害があることがわかっている、避けたほうがよい食べ合わせなので、覚えておきましょう

●**焼き魚＋漬物**・・・魚を焼いたときに発生するジメチルアミンと、漬物に含まれる亜硝酸ナトリウムが反応すると発がん性物質が発生します。（大根おろしを添えると発がん性物質が分解されます。）

●**紅茶＋レモン**・・・輸入レモンの皮についている防カビ剤のOOP（オルトフェノルフェニール）と紅茶のカフェインにより、発がん性物質が発生します。（輸入レモンなら皮をむきましょう。国産レモンなら安心です。）

●**ハム・ソーセージ・ベーコンなど＋たら・たらこ**・・・ハムなどの食肉加工品に含まれる亜硝酸ナトリウムとたら・たらこのジメチルアミンが反応して発がん性物質が発生します。（表示をよく見て亜硝酸ナトリウム不使用のものを選びましょう。）