

7月給食献立表

日 曜 日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1月	牛乳 おかき	白飯・豚肉の冷しゃぶ・千草和え・果物	牛乳 みたらじじゃが団子 ☆
2火	牛乳 カステラ	白飯・すき焼き煮・きゅうりとわかめの酢の物・果物	牛乳 チーズ ビスケット
3水	牛乳 ビスケット	ゆかりご飯・筑前煮・じゃことひじきの佃煮・果物	牛乳 ハムサンド ☆
4木	牛乳 せんべい	白飯・魚の竜田揚げ・和風サラダ・天の川汁・七タゼリー	牛乳 おかき
5金	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の塩こうじ焼き・切り干し大根とちりめんの和え物 オクラ納豆	牛乳 梅おにぎり ☆
6土	牛乳 クラッカー	ナポリタンスパゲティー・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 せんべい
7日			
8月	牛乳 おかき	ハヤシライス・コールスローサラダ・果物	牛乳 ジャムロール
9火	牛乳 ビスケット	白飯・魚の塩焼き・ひじきの炒め煮・金時煮豆・みそ汁	牛乳 キラキラゼリー ☆
10水	牛乳 せんべい	ビビンバ・玉ねぎスープ・ミニゼリー	牛乳 ミックスフルーツ ☆
11木	牛乳 クリームサンド	白飯・夏野菜のそぼろ煮・もずくの酢の物・ひじきふりかけ・果物	牛乳 きな粉ドーナツ ☆
12金	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・じゃこと千切り野菜のサワー・果物	牛乳 小魚 ビスケット
13土	牛乳 クラッcker	ねぎ塩豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい
14日			
15月			
16火	牛乳 ビスケット	白飯・夏野菜の豆乳ミートグラタン・きゅうりの磯和え コーンとウインナーのスープ	牛乳 マヨネーズパン ☆
17水	牛乳 せんべい	菜飯・魚のカレー醤油焼き・ごぼうのごまマヨサラダ ゆでとうもろこし・すまし汁	牛乳 きな粉寒天 ☆
18木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉のマリネ・スパゲティソテー・かぼちゃのみそ汁・果物	お茶 アイスクリーム
19金	牛乳 クラッcker	白飯・海鮮餃子・春雨サラダ・冬瓜スープ ミニゼリー	牛乳 せんべい
20土	牛乳 おかき	和風スパゲティー・果物	牛乳 ビスケット
21日			
22月	牛乳 カステラ	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・マカロニサラダ・みそ汁	お茶 チーズケーキ ☆
23火	牛乳 せんべい	白飯・豚肉の生姜炒め・焼きビーフン・果物	牛乳 クレープ
24水	牛乳 ビスケット	白飯・肉じゃが・きゅうりとキャベツの酢の物・果物	お茶 フルーチェ ☆
25木	牛乳 せんべい	白飯・マーボーナス・ナムル・ししゃもの味噌干し・果物	牛乳 サクサクきな粉クッキー☆
26金	牛乳 クッキー	白飯・魚のフライ・ひじきとちりめんの中華和え わかめスープ・ミニゼリー	牛乳 小魚 ビスケット
27土	牛乳 クラッcker	味噌ラーメン・果物	牛乳 せんべい
28日			
29月	牛乳 ビスケット	白飯・豆腐のカレー煮・フレンチサラダ・果物	牛乳 せんべい
30火	牛乳 ジャムサンド	白飯・豚肉と厚揚げの中華炒め・おじゃがとじゃこのおかか和え 果物	牛乳 ゆでとうもろこし ☆
31水	牛乳 クッキー	白飯・グリルチキン・かぼちゃのゴマドレッシング 手作りふりかけ・すまし汁	お茶 ヨーグルト ☆

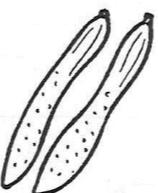
☆印は手作りおやつです。

夏の食べ物を味わおう

夏の太陽をたっぷり浴びた畠で、ぐんぐん育った夏野菜。菜園には色鮮やかな野菜がたくさん実る時期です。園庭で育っている野菜を子どもたちはわくわくしながら見守り、収穫します。真っ赤なトマト、鮮やかな深みのある紫色のナス、そして緑美しいきゅうりやピーマンなど、夏はまさに野菜の季節です。

栄養たっぷりの夏野菜を取り入れた食事は、きっと子どもたちを元気にしてくれることでしょう。

夏が旬の野菜(夏野菜)



きゅうり
きゅうりの皮に味がなじみにくいので、塩をふり、まな板の上で転がしてから調理します。これを板ざりと言います。皮に少し傷がつくことで、調味料が浸透しやすく、色鮮やかになります。



トマト
日本では、長い間、生で食べるのが一般的でしたが、西洋料理では火を通して使うのが主流です。トマトにはうまみ成分の「グルタミン酸」が多く含まれるため、煮込み料理などに加えるとグンと味がよくなります。



オクラ
うぶ毛が生えているので、口当たりをよくするため、調理の前に板ざりします。オクラの切り口は五角形。輪切りにすると、お星さまの様です。そうめんや納豆などの葉味に、和え物やサラダにも使えます。



えだまめ
えだまめは大豆の若さやを収穫したもので、たんぱく質が豊富で大豆には含まれないビタミンA、Cも多く含んでいます。



ピーマン
ピーマンは未熟なうちに収穫されるため苦味があります。この苦味は丸のまま加熱することで分解されるので、サッとゆでてから調理するのがおすすめです。



なす
なすは皮が硬く、味がよく染みこまないことがあるので、大きいままで使うときは、皮に切れ目を入れてから調理します。味にクセがないので、焼く、揚げる、炒める、煮るなどいろいろな料理に使えます。

夏の生活のポイント



◎水分補給を十分にしましょう

子どもは大人より多くの水分を必要とします。特に夏は発汗により失われる所以、たくさんの水分を摂る必要があります。

糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを飲みすぎると、食欲不振の原因になります。水分補給には、お茶・白湯などの飲み物を選びましょう。



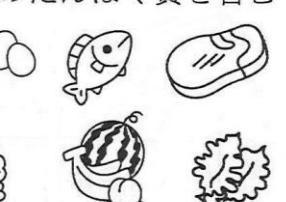
◎睡眠時間を十分とりましょう

夏はからだが疲れやすく、体力を消耗します。睡眠を十分にとり、疲れをためないようにしましょう。



◎1日3食、いろいろなものをバランスよく食べましょう

暑さが増すと、発汗により水分とともにビタミンやミネラルが失われ、食欲も衰えがちになります。夏バテしないためには、良質のたんぱく質を含む卵・魚・肉などや、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜・果物・海藻類など、バランスのよい食事をとることが大切です。



また、カレー粉・にんにく・生姜・梅肉・レモン汁などを使って、食欲をアップさせる工夫をしてみてはいかがでしょう。