

## 7 月 給 食 献 立 表

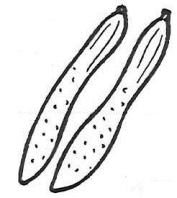
| 日  | 曜<br>日 | 3 歳未満児<br>1 0 時のおやつ | 3 未・3 上児昼食献立                               | 全員 3 時のおやつ      |
|----|--------|---------------------|--|-----------------|
| 1  | 月      | 牛乳 おかき              | 白飯・豚肉の冷しゃぶ・千草和え・果物                         | 牛乳 みたらしじゃが団子 ☆  |
| 2  | 火      | 牛乳 カステラ             | 白飯・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・七夕ゼリー                 | 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<br>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 クラッカー            | 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<br>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<br>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 クラッカー            | 白飯・海鮮餃子・春雨サラダ・冬瓜スープ<br>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・ししゃもの味醂干し・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<br>わかめスープ・ミニゼリー     | 牛乳 小魚 ビスケット     |
| 27 | 土      | 牛乳 クラッカー            | 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<br>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<br>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と浴びた畑で、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。これを板ずりと言います。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。



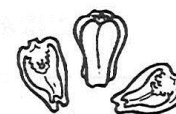
**トマト**  
日本では、長い間、生で食べるのが一般的でしたが、西洋料理では火を通して使うのが主流です。トマトにはうまみ成分の「グルタミン酸」が多く含まれるため、煮込み料理などに加えるとグンと味がよくなります。



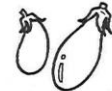
**オクラ**  
うぶ毛が生えているので、口当たりをよくするため、調理の前に板ずりします。オクラの切り口は五角形。輪切りにすると、お星さまのようになります。そうめんや納豆などの薬味に、和え物やサラダにも使えます。



**えだまめ**  
えだまめは大豆の若ざやを収穫したものです。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。



**ナス**  
ナスは皮が硬く、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ので、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、食欲不振の原因にもなります。水分補給には、お茶・白湯などの飲み物を選びましょう。



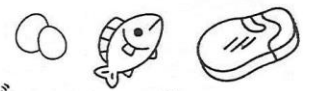
#### ◎ 睡眠時間を十分とりましょう

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ください。