



日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
3	げつ	やきざかな あげワンタンのごもくあんかけ はんぺんすましじる バナナ	むぎちや おかし	M おかし
4	か	ケロケロかえるちゃんパン すごもりたまご ほたてのサラダ トマトポタージュ さくらんぼ	ジュース おかし	フルーツパフェ
5	すい	キスフライのタルタルソースかけ ゆでキャベツ トマト どうもろこし とうがんのミネストローネ グレープフルーツ (未満児:さけフライのタルタルソースかけ)	むぎちや おかし	M おかし
6	もく	なつやさいのマーボー豆腐 ツナとキャベツのサラダ じゃがたまスープ さくらんぼ	ジュース おかし	M おかし
7	きん	～たなばたランチ～ キラキラそうめん おほしさまコロッケ ゆでやさい あまのがわゼリー	むぎちや おかし	むぎちや たなばたクレープ 未満児:アイス
10	げつ	ししゃものマリネ あげじゃがとブロッコリーのサラダ とうふとモロヘイヤのみそしる オレンジ (未満児:ホキのマリネ)	むぎちや おかし	M おかし
11	か	おろしれいしゃぶ なすのにびたし エビととうがのみそしる ゼリー	ジュース おかし	ジュース おかし
12	すい	かじきのオレンジソース チンゲンサイとぶたにくのみそいため もずくスープ メロン	むぎちや おかし	M たこやき 未満児:ジャムトースト
13	もく	ひやしたぬきうどん じゃがいもシャキシャキあえ フルーツもりあわせ	ジュース おかし	M おかし
14	きん	サーモンのサワーソースやき ピーマンのほそぎりいため なつやさいみそしる オレンジ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
18	か	パン とりにくのトマトにこみ おんやさい ビシソワーズ グレープフルーツ	ジュース おかし	ヨーグ おかし
19	すい	なつやさいミートソーススパゲティー いんげんとコーンのソテー おくらスープ れいとうようなし	むぎちや おかし	M おかし
20	もく	ハワイアンポークソテー トマトとしらすのごまあえ かぼちゃのみそしる ゼリー	ジュース おかし	M フルーツサンド
21	きん	かじきのピカタふう なすといんげんのにももの ほうれんそうのみそしる バナナ	むぎちや おかし	むぎちや おかし
24	げつ	さけのさいきょうやき さつまあげのチンジャオ いんげんのみそしる すいか	むぎちや おかし	M おかし
25	か	サマーカレー ところてん ぎゅうにゅう メロン (未満児:きゅうりとみかんのサラダ)	ジュース おかし	ジュース おかし
26	すい	くじらごはん なすのカラフルはさみあげ ブロッコリーサラダ ふのすましじる ほしぞらゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎちや おかし	M おかし
27	もく	ふいりにくだんごさやいんげんソース きゅうりのちゅうかふうサラダ なすのみそしる バナナ	ジュース おかし	オレンジポンチ
28	きん	ひやしちゅうか かぼちゃのえだまめあんかけ メロン	むぎちや おかし	M おかし
31	げつ	さわらのこうそうやき いんげんのごまネーズあえ きんぴらみそしる すいか	むぎちや おかし	むぎちや おかし

たんぽぽくみおてつだい
「ピーマンたねとり」

さくらくみクッキング
「なつやさいミートソース」



旬の味わいを食卓に!!季節感のある食卓に!!

夏は太陽の恵みをたくさん浴びて育った野菜、果物がとってもおいしい季節。夏野菜は色も鮮やかカラフルで、水分をたくさん含んでいるので、とってもみずみずしいです。夏の食材をたくさん使って料理してみましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- きゅうり…身体にこもった熱を取り除く作用やアルコールの代謝を促す
- なす…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のめめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効



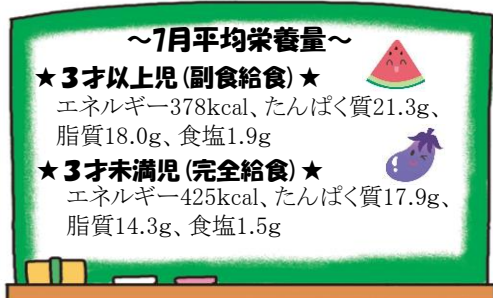
冷たい飲み物のとり過ぎに注意

- 夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。
- 熱中症予防には大切なことですが、とり過ぎには注意が必要です。清涼飲料水には、砂糖が多く含まれているため疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・すいかなどを与え、冷やしすぎには注意しましょう。



～7月平均栄養量～

- ★3才以上児(副食給食)★
エネルギー378kcal、たんぱく質21.3g、脂質18.0g、食塩1.9g
- ★3才未満児(完全給食)★
エネルギー425kcal、たんぱく質17.9g、脂質14.3g、食塩1.5g



おいしい絵本

「おもちのかいすいよく」

作/荻田澄子・絵/板垣歩子(学研)

おもちのもーちゃんと、ちーちゃんが海にやってきました。うきわでうかんで、ゆらりゆらりゆらりんこ。たくさん遊んで砂浜にねそべってこんがりお昼寝。しかし、目をさますとちーちゃんがいません。そこから、ちーちゃん探しが始まります。どうなることやら…。

～おいしい献立紹介～

20日(もく)ハワイアンポークソテー
豚肉のソテーにパイナップルソースがかかった南国をイメージした料理です。ハワイの雰囲気を想像しながら味わってみてね!!

