



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)

平成30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			
2	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼 切干大根サラダ ビーンズスープ	鶏もも肉 水煮大豆	テーブルロール じゃが芋	キャベツ 人参 切干大根 玉葱 ほうれん草	すいか かし	魚介類	
3	火	牛乳 バナナ	しろごはん あゆの塩焼 肉じゃが もみりあえ 厚揚げのみそ汁	あゆ 厚揚げ 牛こま切	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ 大根 しめじ きゅうり 玉葱 人参 小葱	カルピス寒天 かし	種実類	
4	水	ヨーグルト かし	パン ちくわのいそべ揚げ りんごいりコールスロー スキムスープ	ベーコン ちくわ 卵	ミニクワッサン じゃが芋	キャベツ りんご きゅうり 玉葱 人参 もやし	白玉団子 オレンジ	野菜類	
5	木	牛乳 すいか	わかめごはん ツナ入卵焼 キャベツのごまあえ けんちん汁	シーチキン 卵 豆腐	米 じゃが芋	キャベツ 人参 ごぼう 小葱 大根 玉葱	オレンジジュース バナナ かし	魚介類 野菜類	
6	金	牛乳 かし	食育の日 (お楽しみメニュー)						
7 21	土	牛乳 かし	親子うどん しらすあえ うずら煮豆 果物	鶏ももこま切 卵 うずら豆 しらす干し	うどん	キャベツ 小松菜 人参 玉葱 小葱 きゅうり		いも類 野菜類	
9 23	月	牛乳 かし かえりちりめん	パン 魚のアーモンド焼 かぼちゃサラダ キャベツのスープ	白身魚	ミニ牛乳パン じゃが芋	パセリ かぼちゃ きゅうり 人参 キャベツ もやし	すいか かし	豆類	
10 24	火	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 ししゃも	牛こま切 油揚げ ししゃも 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	メロン かし	種実類 いも類	
11 25	水	牛乳 かし	パン 中華風ローストポーク ピーナツあえ かぼちゃスープ	豚肉(ヒレ) ベーコン	ミニクワッサン	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ もやし きゅうり かぼちゃ	ぶどう かし	いも類 豆類	
12 26	木	牛乳 チーズ かし	ゆかりごはん 煮魚 ごまあえ 高野豆腐含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 豚こま切	米 こんにやく じゃが芋	ごぼう キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり 大根 小葱	10日とうもろこし塩茹で ミニゼリー 20日メロン かし	豆類	
13 27	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーメレード焼き マカロニサラダ ズッキーニスープ	鶏もも肉 シーチキン	ミニ牛乳パン マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 ズッキーニ 玉葱 パセリ	ヨーグルト バナナ かし	いも類 種実類	
14	土	牛乳 かし	焼きそば かぼちゃ甘煮 きゅうりとわかめのすのもの 果物	豚こま切 しらす干し	やきそば	キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ きゅうり わかめ		いも類	
17 31	火	牛乳 ぶどう	17日鮭ごはん 31日とうもろこしごはん 大豆の五目煮 納豆あえ みそ汁	水煮大豆 ロースハム 豆腐 納豆	米 こんにやく じゃが芋	ごぼう ほうれん草 人参 キャベツ 大根 なすび 昆布	ゼリー かし	魚介類	
18	水	牛乳 りんご	そうめん 魚のごまみそやき 和風サラダ トマト	ロースハム 白身魚 水煮大豆 かにかま	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	オレンジケーキ	野菜類 いも類	
19	木	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 きゅうり 小葱	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
20	金	牛乳 かし	お弁当の日					バック牛乳 ミニパン チーズ	
28	土	牛乳 かし	夏まつり						
30	月	牛乳 かし	パン 鶏肉のバーベキューソース焼 スパゲティサラダ キャベツスープ	鶏もも肉	テーブルロール じゃが芋 スパゲティ	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 パセリ コーン(クリーム)	すいか かし	豆類 野菜類	

3(火)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 19(木)土用丑の日です



給食だより

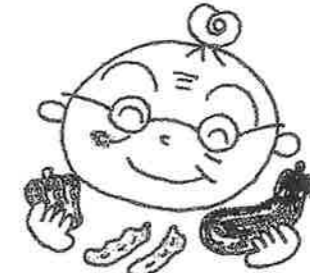


夏野菜を上手に使おう

夏野菜の特徴

夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれています。暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。

トマトやきゅうりなど生食できる野菜は冷やしただけでもおいしく食べられます。夏場のおやつとして加えてみませんか？また、冷たいスープやゼリーにするなど、いつもと少し調理法を変えてみて、美味しくたくさん食べられる工夫をしてみましよう。

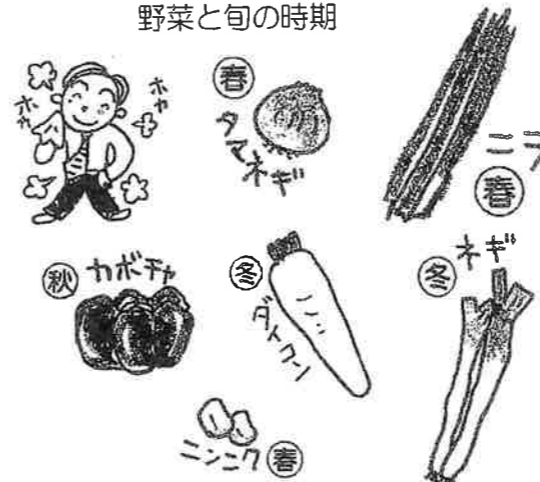


野菜のいろいろ



野菜には体を温める働きのあるものと、体を冷やす働きのあるものがあります。夏にとれるものには体を冷やす野菜が多く、暑いときに体を冷やし調子を整える役割があります。旬の食べ物にはそれぞれ大切な働きがあり、そのため旬の野菜を食べることが体にもいいといえます。

● 体を温める働きのある
野菜と旬の時期



● 体を冷やす働きのある
野菜と旬の時期



年中