



7月 献立表

日付	曜日	行事	献立名	材料	おやつ
1 15 29	水		ハヤシライス わかめのサラダ バナナ	米、牛肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、なす、しめじ、バター、油、小麦粉、トマトジュース、 トマト缶、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、しょうゆ ツナ缶、わかめ、人参、キャベツ、酢、砂糖、しょうゆ、食塩 バナナ	お茶 ヨーグルト ビスコ（市販）
2 16	木		御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 切干し大根のサラダ すまし汁	米 豚肉、キャベツ、なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、米みそ、砂糖、みりん、しょうゆ 切り干し大根、きゅうり、人参、ちりめんじゃこ、水、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、食塩、ごま 絹ごし豆腐、わかめ、えのきたけ、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ジャムバターロール 食パン、バター、いちごジャム
3 17	金		ガバオ風ライス ブロッコリーのサラダ 春雨スープ	米、豚ひき肉、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、しょうが、オスターソース、しょうゆ、砂糖、水、中華だし、トマト ブロッコリー、人参、コーン缶、食塩、マヨネーズ、ケチャップ、コンソメ、砂糖 春雨、絹ごし豆腐、人参、にら、中華スープ、しょうゆ、ごま	牛乳 ひこうきビスケット（市販）
4 18	土		パン 野菜スープ りんご	ロールパン かぼちゃ、玉ねぎ、人参、ウインナー、水、コンソメ、食塩 りんご	牛乳 セレクトおやつ（市販）
6 20	月		御飯 麻婆豆腐 小松菜のごま酢和え 白菜スープ	米 木綿豆腐、豚ひき肉、人参、ピーマン、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、中華だし、片栗粉、水 小松菜、人参、ツナ缶、ごま、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油 白菜、人参、しめじ、水、中華だし	牛乳 ゆでとうもろこし いりこ（煮干し）
7 21	火	(7日) 七夕の集い お誕生会	七夕ちらし寿司 鮭のコーンマヨネーズ焼き きゅうりの和え物 そうめん汁	米、酢、ちりめんじゃこ、高野豆腐、人参、かんぴょう、だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、 干ししいたけ、卵、絹さや、刻みのみり さけ、食塩、マヨネーズ、クリームコーン缶、粉チーズ、パセリ粉 きゅうり、わかめ、人参、しょうゆ、みりん、だし汁 干しとうもろこし、オクラ、にんじん、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 七夕ゼリー カルピス、オレンジジュース、寒天、ゼラチン 砂糖、みかん缶 せんべい（市販）
8 22	水		御飯 ズッキーニと豚肉の炒め物 かぼちゃサラダ みそ汁	米 豚肉、ズッキーニ、キャベツ、人参、黄パプリカ、焼肉のたれ、油 かぼちゃ、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズ 大根、油揚げ、小松菜、だし汁、米みそ	牛乳 スイカ お麩ラスク 麩、バター、グラニュー糖、牛乳
9 30	木		ロールパン 鶏肉のトマト煮込み ひじきと人参のサラダ 野菜スープ	ロールパン 鶏肉、玉ねぎ、しめじ、なす、人参、にんにく、トマト缶、コンソメ、食塩、ケチャップ、 ウスターソース、砂糖、オリーブ油、小麦粉、パセリ ひじき、人参、きゅうり、ツナ缶、オリーブ油、酢、食塩、砂糖 キャベツ、えのきたけ、コーン缶、水、コンソメ、食塩	牛乳 黒糖蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖 砂糖、油
10 31	金		御飯 肉じゃが ほうれん草の納豆マヨ和え みそ汁	米 豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、いんげん、油、しょうゆ、砂糖、みりん、だし汁 ほうれん草、人参、挽きわり納豆、しらす干し、しょうゆ、マヨネーズ 木綿豆腐、しめじ、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 ごぼうせん（市販）
11 25	土		カレーライス コールスローサラダ バナナ	米、牛肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、カレーパウダー、トマト缶、水、油 キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、マヨネーズ、食塩 バナナ	牛乳 セレクトおやつ（市販）
13 27	月		御飯 鶏肉の梅みそ焼 ほうれん草の白和え みそ汁	米 鶏肉、米みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、うめ干し ほうれん草、人参、木綿豆腐、しょうゆ、砂糖、すりごま じゃがいも、ごぼう、人参、わかめ、だし汁、米みそ	牛乳 アナナスケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、バター、卵 砂糖、牛乳、バイン缶
14 28	火		御飯 あじの南蛮漬け そうめんサラダ みそ汁	米 あじ、食塩、酒、小麦粉、油、人参、玉ねぎ、ピーマン、酢、しょうゆ、砂糖、酒、みりん 干しとうもろこし、人参、きゅうり、コーン缶、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、ミニトマト 白菜、しめじ、油揚げ、だし汁、米みそ	牛乳 わらび餅 わらび餅粉、水、きな粉、砂糖、食塩

7月に入ると梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。6月も暑い日が多かったので、体は疲れやすくなってきています。こまめな水分補給と、三度の食事をしっかり摂り、夏バテしない体づくりをしましょう！
また、気温・湿度共に高い日もまだ多いため、引き続き食中毒にも気をつけましょう！

夏野菜を食べよう！！

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜には、体の余分な熱をとる働きがあります。また、ビタミン類もたっぷり含まれており、暑さで弱る胃を刺激し、消化を助ける働きもあります。夏野菜には、水分をたっぷり含んでいるため、水分補給にもピッタリです。



<食育活動>

保育園でも、夏野菜の栽培活動を行っています。ゆり・さくら組さんが中心となり、毎日水やりなど積極的にお世話をしてくれています。

今年は、園の東隣に大きな畑をお借りしました。みんなで土や虫と触れ合いながら野菜の栽培や収穫を楽しみたいと思います。収穫した野菜は、給食やおやつなどに出し、みんなで味わいたいと思います。

夏野菜が大きくなってきたよ



水分の摂り方に 気をつけよう！

汗をたくさんかく夏は、水分補給がとて大切。しかし、ジュースやスポーツドリンクには、たくさんの砂糖が含まれていて、飲み過ぎると食欲を失わせます。

また、乳幼児期は味覚の形成期なので、甘味の摂り過ぎは、味覚の発達妨げになってしまいます。汗をかいたら、水やお茶などで水分補給するようにしましょう！！

7月7日は「七夕」です☆

七夕の日には、天の川に橋がかかり、年に一度だけ織姫と彦星が会うことができると言われています。この日の給食は、七夕にちなんで星型の人参を飾ったちらし寿司や天の川に見立てたそうめん汁をだします！

7月21日は「土用の丑の日」です！

「丑の日」に『う』の字がつく物を食べると夏負けしないと言われています。ウナギには、ビタミンや亜鉛が多く含まれておりスタミナ食品としても有名です！



*乳児は午前おやつに牛乳を飲みます。
*緊急時や仕入れ等により、献立や使用する材料を変更する場合があります。

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）

エネルギー	534 kcal	鉄	2.3 mg
たんぱく質	20.3 g	カルシウム	240 mg
脂質	15.2 g	ビタミンC	25 mg
塩分	2.0 g	食物繊維	3.6 g