

7月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
1	火	牛乳 ビスケット	ごはん	鮭の塩焼き ジャーマンポテト ブロッコリー 舞茸のすまし汁	牛乳 ☆にらチヂミ
2	水	牛乳 おかき	ロールパン	夏野菜たっぷり卵焼き 小松菜のお浸し 春雨とにらのスープ オレンジ	牛乳 ホームパイ
3	木	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	さわらの竜田揚げ きゅうりのおかか和え バナナ たまねぎと油揚げの味噌汁	ソファールヨーグルト
4	金	みかんヨーグルト	ごはん	マーボーなす とうもろこし 豆腐とわかめの中華スープ スティックチーズ	牛乳 米粉クッキー
5	土	お茶 おかき	ごはん (中華丼)	中華丼 きゅうりのナムル オレンジ	まめびよ(バナナ) せんべい
7	月	牛乳 えびせん	ごはん	七夕そうめん 星型ハンバーグ ブロッコリーのコーン和え 型抜きチーズ 七夕	七夕ゼリー
8	火	牛乳 クッキー	ごはん	揚げさばのおろし煮 キャベツの昆布和え トマト えのきの味噌汁	ジョアマスカット おかき
9	水	ヨーグルト	ごはん (夏野菜カレー)	夏野菜カレー きゅうりとわかめの酢の物 すいか	牛乳 ☆枝豆蒸しパン
10	木	牛乳 せんべい	おにぎり	鶏肉と大豆の甘辛揚げ ほうれん草のお浸し スティックチーズ メロン	シューアイス バニラ
11	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	白身魚のマヨコーン焼き トマトサラダ オレンジ キャベツとしめじのスープ	牛乳 ミレービスケット
12	土	お茶 せんべい	ごはん	焼きそば ウインナー えのきの味噌汁	みかんジュース おかき
14	月	牛乳 クラッカー	ごはん	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ わかめと油揚げの味噌汁 パイナップル	牛乳 源氏パイ
15	火	牛乳 ビスケット	ごはん	冷やし中華 肉団子 とうもろこし	フローズンヨーグルト
16	水	牛乳 おかき	ごはん	鮭のレモン焼き ひじきの炒り煮 小松菜と玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 ☆トマトジャムサンド
17	木	ヨーグルト	ごはん	豆腐チャンプルー ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁 オレンジ	牛乳 ぽんこめバー
18	金	牛乳 えびせん	ロールパン	19日は食育の日 旬の食材を味わおう	
				さばのカレー揚げ たたききゅうり 夏野菜のラタトゥイユ ミニデザート(ピーチ)	すいか
19	土	お茶 せんべい	ごはん (豚丼)	豚丼 野菜サラダ オレンジ	まめびよ(いちご) おかき
22	火	牛乳 クッキー	ごはん	焼きそば 厚焼卵 ブロッコリー かぼちゃの味噌汁	メロン
23	水	牛乳 クラッカー	ごはん	白身魚の酢豚風 粉吹きも チンゲン菜とベーコンのスープ 型抜きチーズ	☆牛乳かん
24	木	ヨーグルト	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス オクラのおかか和え バナナ	牛乳 せんべい
25	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	食パン	鶏肉のマスタード焼き 鉄分たっぷりサラダ なすのスープ オレンジ	牛乳 きなこ棒
26	土	お茶 おかき	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	りんごジュース せんべい
28	月	牛乳 えびせん	ごはん	肉じゃが はるさめの酢の物 バナナ	牛乳 ビスコ
29	火	牛乳 せんべい	(誕生会)	とうもろこしご飯 メンチカツ 小松菜ともやしのおかか和え 豆腐と舞茸のすまし汁 すいか	牛乳 お米de国産 もものタルト
30	水	バナナヨーグルト	ごはん	鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃの含め煮 キャベツの味噌汁 スティックチーズ	牛乳 ☆カレー蒸しパン
31	木	牛乳 クッキー	ロールパン	鶏肉のピザ風焼き スティック野菜 とうもろこしのスープ オレンジ	牛乳 芋棒

※午後のおやつの☆印は手作りおやつです。

※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※食品が傷みやすい時期です。お子様のご飯はよく冷ましてから蓋をしてください。

梅雨が明けると夏も本番となり、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりますね。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。例えばそうめんには豚肉+トマトなどの具材をのせたり、冷やし中華には野菜の小鉢を1品追加するなど栄養バランスに気をつけ、夏バテを予防しましょう。

旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は体を冷やし、冬には体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす・・・体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト・・・βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ・・・ビタミンB1やビタミンC、カリウムが豊富。汗で流れ出したカリウムを補える。
- とうもろこし・・・炭水化物を多く含みエネルギー源になる。また、食物繊維が豊富で腸をきれいにする効果がある。

遊び食べへの対応(0～2歳児)

乳幼児は、ある程度おなかが満足すると、食事に集中できなくなります。食べ物や食器で遊んだり、椅子から下りて立ち歩くなど遊び食べを始めたなら、「食べようね」と声をかけ、赤ちゃんの場合は大人が食べさせましょう。それでも口を開けなくなったら食事の切り上げ時です。「もうごちそうさまにしていかな？」と確認して、食べる様子がなければ食器を下げましょう。



おうちで作ってみましょう

とうもろこしご飯 7月29日の献立

【材料】米2合分

- ・米・・・2合(300g)
- ・とうもろこし(生)・・・1本
- ・塩・・・小さじ1
- ・酒・・・小さじ2
- ・水・・・炊飯ジャーのめもり2合分
- ・だし昆布・・・1枚

【作り方】

- ① とうもろこしは皮をむき、2～3等分に切る。
- ② ①で切ったとうもろこしをまな板の上に立て置き、とうもろこしの実をそいでいく。
- ③ 炊飯ジャーに洗った米と分量の水を入れ、30分ほど置く。
- ④ 酒と塩を入れる。
- ⑤ とうもろこし、とうもろこしの芯、昆布を入れ、炊飯ボタンを押して炊き込む。
- ⑥ 炊き上がったら芯と昆布を取り除き、ざっくり混ぜて完成。



簡単に甘くておいしいとうもろこしご飯ができます。ぜひおうちでも作ってみて下さい。