

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	水	ヨーグルト	ごはん	鮭の南蛮漬け きゅうりのおかか和え もやしの味噌汁 バナナ	牛乳 ホームパイ
2	木	牛乳 せんべい	食パン	夏野菜たっぷり卵焼き ブロッコリーのコーン和え 春雨とにらのスープ オレンジ	牛乳 きなこ棒
3	金	牛乳 クッキー	ごはん	豚肉の竜田揚げ キャベツのごま酢和え えのきのすまし汁 スティックチーズ	☆牛乳かん
4	土	お茶 おかき	ごはん	焼きそば ウィナー 麩と玉ねぎの味噌汁	まめびよ(いちご) せんべい
6	月	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 オレンジ	牛乳 米粉クッキー
7	火	牛乳 えびせん	ごはん	七夕そうめん 星型ハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 型抜きチーズ セタ	ぶどうゼリー
8	水	牛乳 ウエハース	ごはん	肉じゃが きゅうりとカニカマの甘酢和え スイカ	牛乳 ☆カレー蒸しパン
9	木	牛乳 ビスケット	ロールパン	白身魚のマヨコーン焼き トマトサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 せんべい
10	金	牛乳 1才からの サッポロポテト	おにぎり	鶏肉と大豆の甘辛揚げ 小松菜の胡麻和え 減塩型抜きチーズ バナナ	いちごヨーグルト
11	土	お茶 せんべい	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス ブロッコリーのコーン和え オレンジ	りんごジュース おかき
13	月	牛乳 おかき	ごはん	豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ トマト じゃがいもと油揚げの味噌汁	牛乳 ウエハース
14	火	牛乳 クッキー	ごはん	揚げさばのおろし煮 きゅうりの昆布和え 型抜きチーズ 豆腐となめこのすまし汁	お茶 ☆にらチヂミ
15	水	ヨーグルト	ごはん	焼きうどん とうもろこし 小松菜の味噌汁	牛乳 ビスコ
16	木	牛乳 バナナ	食パン	鶏肉のマスタード焼き 粉吹きいも ブロッコリー キャベツとしめじのスープ	きになる野菜 アップル&キャロット おかき
17	金	牛乳 クラッカー	ごはん (夏野菜カレー)	19日は食育の日 旬の食材を味わおう 夏野菜カレー オクラのおかか和え スイカ	牛乳 ミニバームクーヘン
18	土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	豚丼 きゅうりのナムル オレンジ	まめびよ(いちご) せんべい
21	火	牛乳 えびせん	ごはん	豆腐チャンプルー ほうれん草のごま和え トマト 舞茸のすまし汁	牛乳 源氏パイ
22	水	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭のレモン焼き ひじきの炒り煮 キャベツの味噌汁 バナナ	フローズンヨーグルト
23	木	牛乳 せんべい	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	お茶 芋棒
24	金	ヨーグルト	ごはん	白身魚の酢豚風 豚肉シューマイ チンゲン菜とベーコンのスープ 減塩型抜きチーズ	☆フルーツポンチ
25	土	お茶 せんべい	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	りんごジュース おかき
27	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃの含め煮 ブロッコリー たまねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 セサミラスク
28	火	ヨーグルト	(誕生会)	とうもろこしご飯 メンチカツ 小松菜のお浸し 豆腐のすまし汁 スイカ	牛乳 お米de国産 もものタルト
29	水	牛乳 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス コールスローサラダ ミニデザート(青りんご)	牛乳 ☆トマトジャムサンド
30	木	牛乳 ビスケット	ごはん	さばのカレー揚げ もやしのナムル じゃがいもの味噌汁 バナナ	シューアイス バニラ
31	金	牛乳 クラッカー	食パン	照り焼きチキン 夏野菜のラタトゥイユ キャベツのスープ スティックチーズ	メロン

※午後のおやつ☆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。

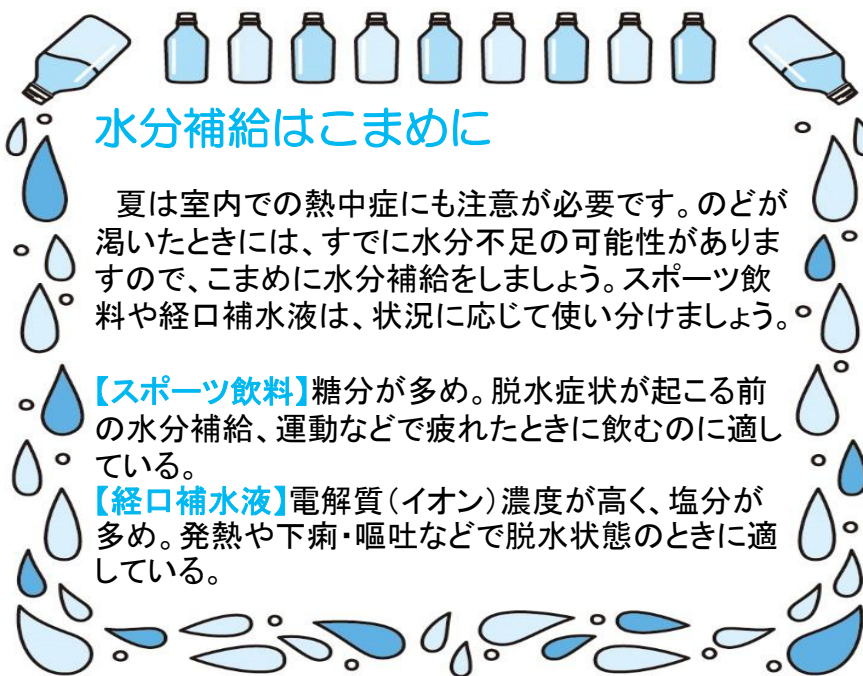
梅雨が明けると夏も本番となり、そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりますね。単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。例えばそうめんには豚肉+トマトなどの具材をのせたり、冷やし中華には野菜の小鉢を1品追加するなど栄養バランスに気をつけ、夏バテを予防しましょう。

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。



水分補給はこまめに

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足の可能性があるので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

おうちで作ってみましょう

トマトジャムサンド



7月29日の献立

【材料】(4人分)

- ・トマト・・・80g(小3/4個) ・砂糖・・・16g(大さじ2弱)
- ・レモン汁・・・小さじ1
- ・食パン(8枚切りまたはサンドイッチ用)・・・4枚

【作り方】

- ① トマトは湯向きして、ざく切りし、グラニュー糖を混ぜ合わせる。
- ② ①に水分が出てきたら鍋に移して火にかけ、とろみが出るまで煮詰める。
- ③ ②の粗熱が取れたら、レモン汁を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 食パンに③をサンドする。

【ポイント】

トマトに砂糖をかけ、水分を出してから煮詰めていきます。トロトロになるまで煮詰めることで旨味も凝縮されますよ。

トマトは、加熱により酸味が減るため、苦手な子どもも食べやすくなります。

1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 328kcal	3歳未満児 507kcal
たんぱく質	3歳以上児 14.7g	3歳未満児 18.2g
食塩相当量	3歳以上児 2.2g	3歳未満児 2.1g