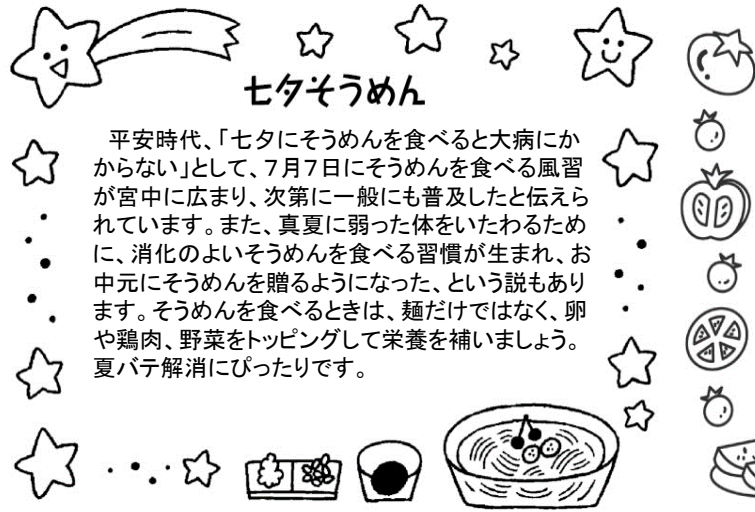


# 7月

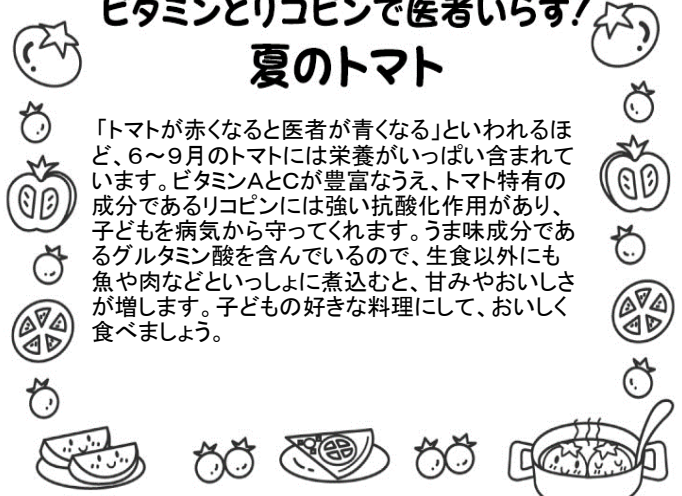


## 七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べる風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及したと伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化のよいそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。

## ビタミンとリコピンで医者いらず！ 夏のトマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほど、6～9月のトマトには栄養がいっぱい含まれています。ビタミンAとCが豊富なうえ、トマト特有の成分であるリコピンには強い抗酸化作用があり、子どもを病気から守ってくれます。うま味成分であるグルタミン酸を含んでいるので、生食以外にも魚や肉などといっしょに煮込むと、甘みやおいしさが増します。子どもの好きな料理にして、おいしく食べましょう。



日	曜日	献立	おやつ		主な材料	日	曜日	献立	おやつ		主な材料
			午前	午後					午前	午後	
1	水	ごはん 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ポパイサラダ みかん缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 たこ焼き	豚肉・塩・酒・片栗粉・油・ 玉ねぎ・ピーマン・カレー粉 /ほうれん草・人参・かまぼこ・ すりごま・マヨネーズ・醤油/ みかん缶	16	木	ごはん 鶏肉のノルウェー風 コールスローサラダ 切干大根と玉ねぎの味噌汁	牛乳 かぼちゃ	牛乳 スイカ	鶏肉・酒・ケチャップ・片栗粉・ 油・みりん・砂糖・醤油/ キャベツ・人参・マヨネーズ・酢・ 砂糖・塩/切干大根・玉ねぎ・ 油揚げ・青ネギ・味噌・だし
2	木	ごはん 鶏のから揚げ サークラフト 麩とえのきの味噌汁	牛乳 人参	牛乳 ラスク	鶏肉・酒・唐揚げ粉・油/ キャベツ・人参・酢・砂糖・塩/ えのきだけ・青ネギ・おつゆ麩・ 味噌・だし/おやつ (フランスパン・バター・ グラニュー糖)	17	金	《食育の日》 ちらし寿司 五目きんぴら オクラスープ オレンジ(みかん缶)	牛乳 ブロッコリー	牛乳 未:おはぎ 以:みたらし団子	人参・かまぼこ・高野豆腐・酒・みりん・醤油・砂糖・ だし・しいたけ・グリーンピース・塩・鰹糸卵・ ちりめんじゃこ・桜でんぶ・刻みのり・すしのこ/ごぼう・ 牛肉・人参・こんにゃく・三度豆・醤油・砂糖・酒・ みりん・だし・油/サークラフトわかめ・コンソメ・塩/ 未:みかん缶・以:オクラ/おやつ(未:ごはん・ きな粉・砂糖・塩) (以:白玉団子・醤油・砂糖・水・ みりん・片栗粉)
3	金	ごはん 肉みそ豆腐 きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 ヨーグルト せんべい	木綿豆腐・豚肉・しそ・味噌・ みりん・酒・塩コショウ・ マヨネーズ・味噌・砂糖/ きゅうり・カーネルコーン・人参・ フレンチドレッシング/玉ねぎ・ 小松菜・ハム・コンソメ・塩	18	土	パン 牛乳			
4	土	パン 牛乳				20	月	ごはん ミートボール かに風味サラダ かぼちゃとねぎの味噌汁	牛乳 せんべい	牛乳 未:スティックケーキ 以:カステラ	(ミートボール)/ブロッコリー・ 人参・かにかまぼこ・ 青じそドレッシング/かぼちゃ・ 青ネギ・味噌・だし
6	月	ごはん かぼちゃの挽き肉フライ 小松菜のサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 冷凍リンゴ ビスケット	(かぼちゃの挽き肉フライ)・油/ 小松菜・もやし・ベーコン・ マヨネーズ・醤油・すりごま/ 木綿豆腐・なめこ・青ネギ・ 味噌・だし	21	火	ごはん かれの煮付け 小松菜ともやしのごま和え 豆腐とごぼうの味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 イリコ フランスクレープ	かれい・だし・水・みりん・醤油・ 酒・砂糖/小松菜・もやし・ 醤油・砂糖・すりごま/ 木綿豆腐・ごぼう・人参・ カットわかめ・味噌・だし
7	火	ゆかりおにぎり 七夕そうめん 星のハンバーグ ブロッコリー・プチトマト	牛乳 バナナ	牛乳 イリコ 七夕ゼリー	ごはん・ゆかりふりかけ/ そうめん・オクラ・人参・ 錦糸卵・ハム・めんつゆ/ (ハンバーグ)/ブロッコリー・ プチトマト	22	水	ごはん  ごま塩 えびのトマトソース煮 ポテトサラダ もも缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 未:ふかし芋 以:大学芋	エビ・メルルーサ・塩・生姜・ 片栗粉・油・玉ねぎ・ トマトピューレ・みりん・コンソメ/ /じゃが芋・ハム・人参・枝豆・ マヨネーズ・塩コショウ/もも缶/ ごま塩
8	水	ごはん アジの竜田揚げ 春雨サラダ レタスのスープ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 おはぎ	アジ・生姜・醤油・酒・片栗粉・油/ 春雨・人参・カーネルコーン・ きゅうり・青じそドレッシング/ レタス・カットわかめ・人参・ ガラスープ・塩・いりごま/おやつ (ごはん・きな粉・砂糖・塩)	25	土	ごはん チキンカツ いんげんと人参のサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ビスケット	牛乳 ゼリー	(チキンカツ)・油/三度豆・ 人参・青じそドレッシング/ チンゲン菜・カーネルコーン・ ハム・コンソメ/おやつ (ゼリーの素・水・みかん缶)
9	木	ごはん 豚肉となすの甘辛炒め キャベツのサラダ パイン缶	牛乳 さつま芋	牛乳 バナナ	豚肉・片栗粉・玉ねぎ・なす・ 酢・砂糖・醤油・いりごま・油/ キャベツ・人参・ カーネルコーン・マヨネーズ・ 塩コショウ/パイン缶	27	月	ホットドック 豆乳スープ バナナ	牛乳 野菜 ポーロ	牛乳 ゆかり おにぎり	ロールパン・ウインナー・ キャベツ・油・塩コショウ・ケチャップ/ /ベーコン・かぼちゃ・ 玉ねぎ・マッシュルーム・豆乳・ 水・コンソメ・塩/バナナ/おやつ (ごはん・ゆかりふりかけ)
10	金	ごはん 肉団子のトマトソース煮 いんげんのごま和え もも缶	牛乳 ブロッコリー	牛乳 チキン ナゲット	(肉団子)・玉ねぎ・バター・ トマトソース・トマトホール缶・ マカロニ・チキンコンソメ・砂糖/ 三度豆・人参・醤油・すりごま/ もも缶/おやつ(チキンナゲット・ 油)	28	火	《お誕生日会》 小豆ごはん 星のコロッケ スパゲティーサラダ わかめスープ	牛乳 人参	牛乳 おしゃぶり昆布 お誕生日ゼリー	小豆・塩・ごま塩/(コロッケ)・油/ スパゲティー・塩・ハム・人参・ カーネルコーン・きゅうり・マヨネーズ・ 塩コショウ/青ネギ・カットわかめ・ いりごま・コンソメ・塩/おやつ (ゼリーの素・水・みかん缶・ホイップ)
11	土	ごはん ヒレカツ ブロッコリーのマヨドレ和え 野菜スープ	牛乳 クラッカー	牛乳 ゼリー	(ヒレカツ)・油/ブロッコリー・ 人参・カーネルコーン・マヨドレ /じゃが芋・玉ねぎ・人参・ コンソメ・塩/おやつ (ゼリーの素・水・みかん缶)	29	水	ごはん 回鍋肉 きゅうりのゆかり和え パイン缶	牛乳 コーン フレーク	牛乳 ハニーパン	豚肉・酒・人参・キャベツ・ ピーマン・油・味噌・砂糖・醤油/ /きゅうり・ゆかりふりかけ/ パイン缶/おやつ(食パン・ マーガリン・はちみつ)
13	月	ごはん 鮭の香り味噌焼き ひじきの豆煮 麩としめじのすまし汁	牛乳 ビスケット	牛乳 未:フルーツミックス 以:フルーツパンチ	鮭・味噌・砂糖・みりん・酒・いりごま・ ごま油/大豆・人参・油揚げ・竹輪・ ひじき・醤油・酒・砂糖・みりん・油・ だし/しめじ・青ネギ・おつゆ麩・だし ・醤油/おやつ(未:パイン缶・もも缶・ みかん缶) (以:パイン缶・もも缶・ みかん缶・白玉団子)	30	木	三色丼 いんげんとごぼうの味噌汁 チーズ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 バナナ	鶏肉・砂糖・醤油・油・人参・ 玉ねぎ・酒・みりん・だし・卵・塩 /三度豆・ごぼう・人参・青ネギ・ 味噌・だし/Q.B.Bチーズ
14	火	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめときゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 人参	牛乳 おしゃぶり昆布 たい焼き	玉ねぎ・豚肉・酒・生姜・油・ 醤油・砂糖・みりん/きゅうり・ ちりめんじゃこ・カットわかめ・ 酢・砂糖・醤油・塩/バナナ	31	金	ごはん タンドリーチキン ほうれん草のお浸し 玉ねぎのスープ	牛乳 かぼちゃ	牛乳 コーン フレーク	鶏肉・塩・醤油・にんにく・ カレー粉・ヨーグルト/ ほうれん草・もやし・醤油・ 花かつお/玉ねぎ・ カーネルコーン・人参・ カットわかめ・コンソメ・塩
15	水	夏野菜カレー ブロッコリーのおかか和え チーズ	牛乳 コーン フレーク	牛乳 カルピスゼリー せんべい	じゃが芋・玉ねぎ・かぼちゃ・人参・ なす・ミンチ肉・マッシュルーム・ カレーパウダー・油/ブロッコリー・ 人参・カーネルコーン・花かつお・ 醤油/Q.B.Bチーズ/おやつ (カルピス・砂糖・ゼラチン・水)						