







# 7月 献立表



日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○午前 ◎午後)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	ごはん 酢鶏 れんごんの中華サラダ 大根のスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎にんじんブリッ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、パルメザンチーズ	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、干しいたけ、れんごん、きゅうり、だいこん	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、ごま油、すりごま、薄力粉	こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、穀物酢、トマトケチャップ、鶏がらだし、ハム、水、アスパラガス
2 金	食パン(手作り) スコップコロケ キャベツのカラフルサラダ コンスープ(ほうれん草)	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎コーンチーズおにぎり ◎麦茶	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツ、スイートコーン、ほうれんそう	ロールパン、じゃがいも、調合油、パン粉、上白糖、うるち米	食塩、マヨドレ、コーンクリームスープ、たべっこどうぶつ
3 土	ハヤシライス コールスローサラダ	○おせんべい ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	牛もも肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、スイートコーン、バナナ	うるち米、じゃがいも、食塩不使用バター、上白糖	ハヤシルウ、トマトケチャップ、マヨドレ、おせんべい
5 月	ポークカレー 小松菜とベーコンのサラダ りんご	○クラッカー ○牛乳 ◎スティックパン ◎牛乳	豚肉、牛乳、	たまねぎ、にんじん、こまつな、りょくとうもやし、りんご	うるち米、じゃがいも、調合油、上白糖、すりごま	カレールウ、ベーコン、こいくちしょうゆ、穀物酢、クラッカー、ステックパン
6 火	ごはん ひじき入りつくね 棒棒鶏サラダ じゃがいもの味噌汁	○塩せんべい ○牛乳 ◎餃子ピザ ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏むね肉、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、干しひじき、きゅうり、りょくとうもやし、えのきたけ、万能ねぎ	うるち米、かたくり粉、上白糖、ねりごま、じゃがいも、ぎょうざの皮、調合油	食塩、うすくちしょうゆ、水、合成清酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、トマトケチャップ、ベーコン、塩せんべい
7 水	ベーコンとコーンのご飯 鶏肉の野菜あんかけ 短冊サラダ 七夕お星さまスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎すいか入りフルーツポンチ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース、りょくとうもやし、こまつな、えのきたけ、だいこん、きゅうり、にんじん、すいか、みかん缶、白桃缶、バナナ	うるち米、調合油、かたくり粉、上白糖、さつまいも	ベーコン、コンソメ、かつお・昆布だし、おろししょうが、合成清酒、食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、アスパラガス
8 木	ごはん たらこのきのこ蒸し 五目豆 春雨入りすまし汁 バナナ	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎麩のラスク ◎牛乳	たら、大豆水煮缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ、レモン、だいこん、こぼろ、乾燥わかめ、バナナ	うるち米、板こんにゃく、調合油、上白糖、緑豆はるまめ、釜焼きふ、食塩不使用バター	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、たべっこどうぶつ
9 金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 小松菜の納豆和え かぼちゃの味噌汁	○クラッカー ○牛乳 ◎コーンフレーク ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	長ねぎ、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、かぼちゃ、だいこん	うるち米、上白糖、コーンフレーク	米みそ、合成清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、クラッカー
10 土	スパゲッティーナポリタン ころころサラダ りんご	○ビスコ ○牛乳 ◎アンパンマンビスケット ◎牛乳	牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご	スパゲッティ、調合油	ベーコン、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、こいくちしょうゆ、ビスコ、アンパンマンビスケット
12 月	ごはん 夏野菜入りマーボー ブロッコリーのサラダ 中華スープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎枝豆チーズおにぎり ◎麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、プロセスチーズ	にんじん、なす、たまねぎ、青ピーマン、トマト、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、こまつな、スイートコーン、えだまめ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	おろしにんにく、おろししょうが、合成清酒、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、マヨドレ、水、たまご塩せんべい
13 火	ごはん チンジャオロースー 中華風サラダ 大根と豆腐のスープ	○ビスコ ○牛乳 ◎ももヨーグルト ◎牛乳	豚肉、木綿豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	赤ピーマン、青ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、黄桃缶	うるち米、上白糖、ごま油、しらたき	合成清酒、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、おろしにんにく、ハム、穀物酢、水、ビスコ
14 水	ごはん 肉豆腐 白菜の酢の物 さつまいものみそ汁	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎にんじんクッキー ◎牛乳	鶏ひき肉、焼き豆腐、牛乳	長ねぎ、たまねぎ、えのきたけ、はくさい、にんじん、乾燥わかめ、こまつな	うるち米、上白糖、すりごま、さつまいも、薄力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダーたべっこどうぶつ
15 木	ごはん 白身魚のコーンフライ じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のスープ	○クラッカー ○牛乳 ◎こまつなのマフィン ◎牛乳	たら、鶏ひき肉、牛乳、豆乳	たまねぎ、さやいんげん、ほうれんそう、りょくとうもやし、ぶなしめじ、こまつな	うるち米、薄力粉、コーンフレーク、調合油、じゃがいも、上白糖、かたくり粉	食塩、こいくちしょうゆ、水、中華だし、ベーキングパウダー、クラッカー

16 金	ハムピラフ パーベキューチキン さつまいもサラダ わかめスープ みかん	○おせんべい ○牛乳 ◎きなこトースト ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、きな粉	にんじん、たまねぎ、きゅうり、スイートコーン、乾燥わかめ、みかん缶	うるち米、調合油、かたくり粉、さつまいも、いりごま、食パン、食塩不使用バター、上白糖	ハム、コンソメ、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、マヨドレ、鶏がらだし、水、おせんべい
17 土	中華丼 きゅうりの中華風和え物 フルーツゼリー	○ビスコ ○牛乳 ◎おせんべい ◎牛乳	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、にんじん	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、水、こいくちしょうゆ、穀物酢、オレンジゼリー、ビスコ、おせんべい
19 月	夏野菜チキンカレー わかめとコーンのサラダ フルーツ	○おせんべい ○牛乳 ◎クッキー ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、青ピーマン、赤ピーマン、スイートコーン、乾燥わかめ、キャベツ、みかん缶、バナナ	じゃがいも、炒め油、すりごま、ごま油	水、カレールウ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、せんべい、クッキー
20 火	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのごま和え 白菜のすまし汁	○ビスコ ○牛乳 ◎おからドーナツ ◎牛乳	豚肉、牛乳、おから、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、ブロッコリー、はくさい、ぶなしめじ	うるち米、じゃがいも、調合油、しらたき、上白糖、すりごま、ごま油、薄力粉	こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、ベーキングパウダー、ビスコ
21 水	食パン(手作り) さわらのポテト焼き 小松菜ときのこのソテー 豆乳スープ	○クラッカー ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎牛乳	さわら、ベーコン、調製豆乳、牛乳、	スイートコーン、こまつな、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ	食パン、じゃがいも、オリーブ油、上白糖、すりごま	食塩、マヨドレ、こいくちしょうゆ、水、コンソメ、本みりん、クラッカー、ケーキ
24 土	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	○アンパンマンビスケット ○牛乳 ◎ゼリー ◎牛乳(おやつ)	油揚げ、鶏ひき肉、牛乳	たまねぎ、パレシミアオレンジ	うどん、上白糖、じゃがいも、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩、本みりん、水、アンパンマンビスケット、ゼリー
26 月	ごはん ポーケチャップ 小松菜とコーンのサラダ なすの味噌汁	○たべっこどうぶつ ○牛乳 ◎バナナ蒸しパン ◎牛乳	豚肉、牛乳、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、スイートコーン、りょうとうもやし、なす、えのきたけ、バナナ	うるち米、調合油、上白糖、薄力粉	食塩、鶏がらだし、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、米みそ、たべっこどうぶつベーキングパウダー
27 火	ごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ じゃがいもとハムのスープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎かぼちゃようかん ◎牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、粉寒天	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、上白糖、砂糖、じゃがいも	トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、ハム、食塩、鶏がらだし、水、アスパラガス
28 水	ごはん おからナゲット チンゲン菜のサラダ かぼちゃのスープ	○塩せんべい ○牛乳 ◎すいか ◎麦茶	おから、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、牛乳	チンゲンサイ、りょうとうもやし、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、スイートコーン、すいか	うるち米、パン粉、かたくり粉、すりごま、上白糖	食塩、ハム、マヨドレ、鶏がらだし、水、塩せんべい
29 木	ごはん 鮭の南蛮焼き じゃがいもといんげんの煮物 なめこの味噌汁	○クラッカー ○牛乳 ◎焼きそば ◎麦茶	さけ、高野豆腐、牛乳、豚肉、かつお節	にんじん、さいいんげん、なめこ、たまねぎ、葉ねぎ、キャベツ	うるち米、いりごま、じゃがいも、うどん、ごま油	合成清酒、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、米みそ、クラッカー
30 金	ごはん 鶏肉のラタトゥイユソースかけ キャベツサラダ かぼちゃの豆乳スープ	○アスパラガス ○牛乳 ◎オレンジゼリー ◎牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、調製豆乳、牛乳、ゼラチン	なす、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、オレンジジュース、みかん缶	うるち米、調合油、じゃがいも、上白糖	食塩、トマトピューレー、ウスターソース、トマトケチャップ、鶏がらだし、マヨドレ、水、コンソメ、アスパラガス
31 土	マーボー丼 中華スープ バナナ	○塩せんべい ○牛乳 ◎ヨーグルト ◎麦茶	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、スイートコーン、バナナ	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、水、マービスケット

## 美味しい夏野菜を食べよう

 <p><b>赤色に栄養たっぷり</b></p> <p>トマトの赤色の成分(リコピン)には、がんなどを予防する効果があります。3大抗酸化ビタミンと呼ばれるβ-カロテン、ビタミンC・Eが含まれています。</p>	 <p><b>体の中から冷やす効果</b></p> <p>なすは水分が多いので、体を冷やす効果があります。紫色の成分(ナスニン)には、生活習慣病予防の効果があって、油で炒めると吸収率が高くなります。</p>	 <p><b>日焼け、夏ばて対策</b></p> <p>ピーマンは、ビタミンCがとても豊富。この栄養素は血管や皮膚を丈夫にし、ストレスに抵抗する作用があるので、夏の季節にぴったりです。</p>
 <p><b>手軽なエネルギー源</b></p> <p>とうもろこしの主成分は糖質で、食べるとエネルギーにかわります。ほかにも食物繊維が豊富で、便秘を予防するのに効果があります。</p>	 <p><b>自然な甘味でおやつに</b></p> <p>かぼちゃは野菜の中でもビタミンEが豊富。黄色の成分(カロテン)には体に抵抗力をつけたり、がんなどを予防したりする効果があります。</p>	 <p><b>水分補給にぴったり</b></p> <p>きゅうりもなすと同様、水分が豊富に含まれています。生で食べられるので水分補給に。また、むくみやのぼせを改善する成分も含まれています。</p>