

# 7月給食予定献立表



広田保育園

未満児	食育クイズ			1	2	3 保育参観日
午前おやつ/主食	<p><b>Q. 夏バテに効果のあるお肉は？</b> ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉</p> <p>☆正解は献立表の右下をご覧ください◎</p>			牛乳・せんべい/たまごごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん
副食	<p>【予定平均給与栄養量】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>エネルギー 517kcal</li> <li>たんぱく質 20.1g</li> <li>脂質 16.8g</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>かつおの煮付</li> <li>豚肉とピーマンの炒め物</li> <li>若布の味噌汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートローフ</li> <li>マカロニツナサラダ</li> <li>はんぺんスープ</li> <li>メロン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐のドライカレー風</li> <li>ごまもやし</li> <li>じゃが芋とキャベツの味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>
おやつ	☆正解は献立表の右下をご覧ください◎			<ul style="list-style-type: none"> <li>ごま団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーナッツサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7 セタ</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ピースごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>ツナとチーズのたまご焼き</li> <li>ウィンナーソテー</li> <li>ワタンスープ</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉と野菜の炒め煮</li> <li>いかと若布の酢味噌和え</li> <li>なめこ汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華風冷奴</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>セタスープ</li> <li>メロン・セタゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚揚げの甘から煮</li> <li>ひじきのごま和え</li> <li>もやしの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>さばの竜田揚げ</li> <li>バンサンスー</li> <li>五目スープ</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>はんぺんのチーズ焼き</li> <li>いんげんのサラダ</li> <li>玉葱と若布の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルトゼリー</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>甘食</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>クッキー</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大学芋</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>茄子のミートグラタン</li> <li>スパゲティサラダ</li> <li>若布スープ</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>変り納豆</li> <li>ほうれん草と海苔のお浸し</li> <li>大根汁</li> <li>バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ささみのオープン焼き</li> <li>若布の煮物</li> <li>南瓜の味噌汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆腐だんごのケチャップ煮</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>しめたま汁</li> <li>パイナップル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>厚焼きたまご</li> <li>冷しゃぶ</li> <li>キャベツと油揚げの味噌汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>五目焼きビーフン</li> <li>ポパイサラダ</li> <li>豆腐の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ団子</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>人参バターケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アメリカンドッグ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ずんだプリン</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>	
	<b>19</b>	<b>20 お誕生会</b>	<b>21</b>	<b>22 海の日</b>	<b>23 スポーツの日</b>	<b>24</b>
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	牛乳・ビスケット/ごはん			牛乳・せんべい/ごはん
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏味噌焼き</li> <li>切干大根の炒り煮</li> <li>すまし汁</li> <li>キウイフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うな井</li> <li>南瓜のそぼろ煮</li> <li>即席漬け</li> <li>そうめん汁・すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>かに玉</li> <li>ブロッコリーのごま酢和え</li> <li>肉団子スープ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>挽肉そぼろ</li> <li>炒りたまご</li> <li>青菜のお浸し</li> <li>しめじの味噌汁・バナナ</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>白玉団子黒蜜かけ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>アイスクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハムチーズサンド</li> <li>牛乳</li> </ul>			
	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ
副食	<ul style="list-style-type: none"> <li>枝豆入りたまご焼き</li> <li>きゅうりもみ</li> <li>豚汁</li> <li>グレープフルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ピーマンの肉詰煮</li> <li>野菜ソテー</li> <li>豆麩の味噌汁</li> <li>オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鱈の塩焼き</li> <li>干草和え</li> <li>凍豆腐の清汁</li> <li>すいか</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>南瓜コロッケ</li> <li>コーンサラダ</li> <li>茄子の味噌汁</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレー</li> <li>三色サラダ</li> <li>たまごスープ</li> <li>バナナ</li> </ul>	<p><b>手作り弁当の日</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>牛乳</li> </ul>
おやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>フルーツポンチ</li> <li>せんべい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ココアケーキ</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼き</li> <li>牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オレンジゼリー</li> <li>ビスケット</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ジョア</li> <li>ウエハース</li> </ul>	



## 元気に楽しい夏を過ごすために...

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムが大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

★ 水分補給を十分にしましょう！



★ 1日3食、バランス良く、いろいろなものを食べましょう！



★ 睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう！



## 「旬の食材」を食べましょう！

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＞



**枝豆** ..大豆が熟す前の未熟果です。ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。  
★**枝つきがおいしい**

枝から切り離すと一気に味が落ちるので、間をおかず、すぐに茹でるのがおいしく食べるコツです！

**トマト** ..ビタミンC、Aが多く、脂肪の代謝を助けるビタミンB<sub>6</sub>なども含まれています。  
☆**うまみ成分がたっぷり**

トマトのうまみ成分、グルタミン酸は、果肉よりも種のまわりのゼリー部分に多く含まれています。サラダはもちろん、ソースなどにするときそのまま入れましょう。

**A. 正解は②。**豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB<sub>1</sub>が豊富に含まれています。玉葱やにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収が良くなります。