



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
2	月	汁	クリームシチュー	トマトと豆腐のサラダ	鶏肉・人参・パレイ・しめじ・南瓜・ブロッコリー・コーン	トマト・豆腐・オクラ・若布・	のりじゃこトースト 牛乳
3	火	焼	鶏肉のトマトチーズソテー	エビマヨ 味噌汁	鶏肉・トマト・チーズ	海老 南瓜・油揚げ	クリームチーズとパインのバーケーキ 牛乳
4	水	炒	夏野菜と豆腐のチャンプル	カルシウムサラダ スープ	豚肉・人参・玉ねぎ・豆腐・茄子・ゴヤ・もやし・卵・ピーマン	小松菜・人参・しらす・ひじき・納豆・大豆 若布	焼きとうもろこし 牛乳
5	木		肉みそオクラのジャージャー麺	ししゃもの塩焼き	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・オクラ・もやし・麵	ししゃも	かりんとう饅頭 牛乳
6	金	揚	魚のタルタルソース添え	パリパリサラダ すまし汁	赤魚・卵	キャベツ・人参・胡瓜・餃子の皮 蒲鉾・えのき	みかんゼリー 牛乳
7	土		焼きそば・じゃがバター・ウインナー・ロールパン・牛乳		豚肉・人参・キャベツ・もやし・蒲鉾・竹輪・ピーマン・麵	パレイ・ウインナー・ロールパン・牛乳	プチケーキ ヤクルト
10	火	焼	ピーマンの肉詰め	ごぼうサラダ 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・ピーマン	牛蒡・胡瓜・人参・コーン キャベツ・厚揚げ	ツナサンド 牛乳
11	水	蒸	蒸し鶏のサラダ	南瓜の煮物 すまし汁	鶏肉・もやし・胡瓜・カニカマ・卵・レタス	南瓜 もずく	コーンフレーク 牛乳
12	木	炒	豚肉と春雨の韓国風炒め	ブロッコリーの中華和え スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・春雨・椎茸・筍・海老・ピーマン	ブロッコリー 大根・しめじ	やせうま 牛乳
16	月	汁	肉うどん	胡瓜のぬか漬け・カリカリいりこ	牛肉・玉ねぎ・人参・牛蒡・椎茸・白ネギ・麵	胡瓜・いりこ	ポテサラトースト 牛乳
17	火	焼	鮭の塩焼き	コーンバター・納豆 インゲンのごま和え 味噌汁	鮭	コーン・インゲン・納豆 豆腐・若布	豆乳もち 牛乳
18	水	煮	茄子と牛肉のトマト煮込み	若布サラダ スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・茄子・トマト・牛蒡・糸莖・ピーマン	若布・人参・胡瓜・しらす・オクラ・カニカマ 卵・えのき	フルーツヨーグルト 牛乳
19	木	炒	鶏レバーの甘辛炒め	くるくるパスタ すまし汁	鶏レバー	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム キャベツ	シュガークッキー 牛乳
20	金	揚	茄子のはさみ揚げ	夏野菜サラダ 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・茄子	南瓜・オクラ・人参・パプリカ なめこ	アイスクリーム
21	土		ジャーマンポテト・ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳		鶏肉・ウインナー・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・卵・ピーマン	ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト
23	月	汁	夏野菜カレー	キャベツの和え物	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・茄子・南瓜・オクラ	キャベツ・人参・胡瓜	フルーツサンド 牛乳
24	火	焼	餃子	スクランブルエッグ スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・キャベツ・椎茸・ニラ	卵・人参 パレイ・ベーコン	ヨーグルト蒸しパン 牛乳
25	水	煮	魚の煮付け	ひじきの煮付け 味噌汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン とろろ昆布・しめじ	プリン 牛乳
26	木	炒	彩りそうめん		そうめん・小葱・卵・胡瓜・人参・ロースハム・レタス		もちもちきな粉 牛乳
27	金	揚	チキン南蛮	コールスロー スープ	鶏肉・卵	キャベツ・胡瓜・人参・クルトン 春雨・エリンギ	アイスクリーム
28	土		ビーフシチュー・卵炒め・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・グリーンピース	卵・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	ビスコ ヤクルト
30	月	丼	タコライス	ポテトサラダ 味噌汁	牛ミンチ・玉ねぎ・チーズ・トマト・レタス・パプリカ	パレイ・人参・胡瓜・ロースハム 南瓜・油揚げ	ラスク 牛乳
31	火	焼	鮭のみそマヨ焼き	ピーマンとじゃこ天の炒めもの すまし汁	鮭	ピーマン・人参・じゃこ天・玉ねぎ 豆腐	マドレーヌ 牛乳

● 果物・・季節の果物が毎日つきます ● トマト・・副菜につくことがあります ● 牛乳・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります

夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく、夏場の体調管理には注意が必要です。夏バテになる前に、しっかり栄養をとって対策をしましょう。特にたんぱく質やビタミンB1、ビタミンB6、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。



★豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富。とくにビタミンB1は疲労を軽減する作用もあるため、暑さに負けない体づくりにおすすめです。



★枝豆

枝豆は、たんぱく質やビタミン類のほか、体の水分量を調整するカリウムが豊富に含まれているので、夏バテ予防に効果的です。



★夏野菜

トマトやオクラ、ゴーヤなどの旬の野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養を摂ることができます。



★大豆製品

納豆や豆腐、みそなどの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富に含まれています。カルシウムや鉄などのミネラルも肉類より多いのが特徴です。

