



# 7月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主菜	副菜	主菜	副菜	
1	金	揚	かき揚げ丼	添え野菜 味噌汁	豚ミンチ・玉ねぎ・さつまいも・コーン・牛蒡・納豆・枝豆	南瓜・人参・オクラ・パプリカ もずく	マフィン 牛乳
2	土		ナポリタンスパゲッティ・じゃがバター・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		ベーコン・玉ねぎ・人参・しめじ・ピーマン・麺	パレイ・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
4	月	井	タコライス	豆腐のサラダ・フルーツヨーグルト	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・レタス・トマト・パプリカ・チーズ	豆腐・若芽・人参・きゅうり・しらす みかん・黄桃	ポテサラトースト 牛乳
5	火	焼	のり塩チキン	コーンバター・納豆 ピーマンと卵の炒め物 味噌汁	鶏肉	コーン・納豆・ピーマン・卵・人参 茄子・しめじ	ココア蒸しパン 牛乳
6	水	煮	マーボーかぼちゃ	中華サラダ スープ	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・南瓜・えのき・干椎茸・ニラ	春雨・人参・きゅうり・カニカマ 卵・えのき	さくもちチーズボール 牛乳
7	木	昼	☆七夕ランチ☆				七夕ゼリー カルピス
8	金	揚	魚のいそべ揚げ	グリーンサラダ 味噌汁	赤魚	キャベツ・人参・きゅうり 豆腐・えのき	黒ごまスティック 牛乳
9	土		ビーフン炒め・トマト・ウインナー・ロールパン・牛乳		豚肉・キャベツ・もやし・蒲鉾・エビ・木耳・ピーマン・麺	トマト・ウインナー・ロールパン・牛乳	ムーンライト ヤクルト
11	月	汁	ポークカレー	レタスサラダ・フルーツヨーグルト	豚肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・茄子・オクラ	レタス・人参・カニカマ・しらす パイナップル	ツナサンド 牛乳
12	火	焼	具入り卵焼き	オクラのおかか和え 味噌汁	鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・椎茸・パプリカ・インゲン・卵	オクラ 長芋・なめこ	コーンおむすび 牛乳
13	水	煮	魚のみそ煮	ひじきの煮付け すまし汁	赤魚	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン 白菜・もやし	ねぎせんべい 牛乳
14	木	炒	プルコギビーフ	もやしのナムル スープ	牛肉・玉ねぎ・人参・もやし・筍・椎茸・ピーマン	もやし・人参・きゅうり 春雨・エリンギ	ドーナツ 牛乳
15	金	揚	チキン南蛮	夏野菜のサラダ 味噌汁	鶏肉・卵	南瓜・人参・オクラ・パプリカ キャベツ・油揚げ	ザクザククッキー 牛乳
16	土		クリームパスタ・半月卵・スマイルポテト・レーズンロール・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・グリーンピース・麺	卵・パレイ・レーズンロール・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
19	火	焼	鮭のカレームニエル	ほうれん草のお浸し 味噌汁	鮭	ほうれん草・人参 南瓜・えのき	鬼まんじゅう 牛乳
20	水	煮	茄子と牛肉のトマト煮込み	カリカリいりこ はりはり漬け すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・茄子・牛蒡・糸海苔・大豆・ピーマン	いりこ・切干大根・人参・小松菜 豆腐	チーズちぢみ 牛乳
21	木	炒	レバナラ炒め	ポテトサラダ スープ	鶏レバー・玉ねぎ・人参・もやし・ニラ	パレイ・人参・きゅうり・ロースハム 卵・チンゲン菜	ココア豆乳もち 牛乳
22	金	揚	スタミナ春巻き	キャベツの和え物 味噌汁	豚ミンチ・玉ねぎ・人参・春雨・筍・椎茸・ムキエビ・ニラ	キャベツ・人参・きゅうり・パプリカ あおき	アイスクリーム 牛乳
23	土		クリームシチュー・トマト・卵炒め・ロールパン・牛乳		鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・しめじ・ブロッコリー・コーン	トマト・卵・ローパン・牛乳	プチケーキ 牛乳
25	月	汁	ねばねば冷やしうどん	ししゃもの塩焼き・まめみそ	鶏ミンチ・玉ねぎ・納豆・とろろ・オクラ・人参・麺	ししゃも・大豆	お好み焼きトースト 牛乳
26	火	焼	ピーマンとチーズの肉巻き	ブロッコリーとエビの ゴロッとサラダ 味噌汁	牛肉・ピーマン・チーズ	ブロッコリー・ムキエビ 茄子・油揚げ	フルーツポンチ 牛乳
27	水	井	ビビンバ丼	海藻サラダ すまし汁	牛肉・もやし・人参・ほうれん草・卵	海藻Mix・きゅうり・カニカマ 大根・しめじ	しらすマヨネーズピザ 牛乳
28	木	炒	豚バラ肉のスタミナニラ炒め	マカロニサラダ スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ニラ	マカロニ・人参・きゅうり・ロースハム 魚	マカロニきな粉 牛乳
29	金	揚	ソフトカツ	シーザーサラダ 味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・きゅうり・クルトン 高野豆腐・えのき	ヨーグルト 牛乳
30	土		焼きそば・ブロッコリー・粉ふき芋・レーズンロール・牛乳		豚肉・人参・キャベツ・もやし・竹輪・蒲鉾・ピーマン・麺	ブロッコリー・パレイ・レーズンロール・牛乳	源氏パイ ヤクルト



## 七夕にはそうめん

7月7日の七夕には、そうめんを食べると病気になると言われ、冷たくて食べやすく、この時季にぴったりの食べ物です。そうめんの中にはピンクや緑の色がついている麺があり天の川に見立てることができます。「たなばたさま」の歌詞に「五色の短冊」とあるように、そうめんや短冊の色には魔除けの意味がこめられています。



● 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

## ビタミン

ビタミンは、人が生きていくうえで必要な5大栄養素(炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミン)のひとつです。からだのさまざまな機能を調節する微量栄養素で、全部で13種類あります。ほとんどのビタミンは、からだの中で作り出すことができないため、食材からバランスよく摂ることが大切です。ビタミンは、大きく分けて油に溶ける「脂溶性ビタミン(A、D、E、K)」と水に溶ける「水溶性ビタミン(B1、B2、C)」の2種類があります。

- ビタミンB群 ◆ 肉・魚類・納豆・卵・バナナなど
- ビタミンA ◆ トマト・人参・レバー・チーズ・ほうれん草などの緑黄色野菜
- ビタミンC ◆ ブロッコリー・赤ピーマン・キウイ・いちごなど
- ビタミンD ◆ イワシ・秋刀魚・きのこ類など
- ビタミンE ◆ アーモンド・モロヘイヤ・アボカドなど
- ビタミンK ◆ 納豆・小松菜・ほうれん草・若布など

