



暦の上では立秋を迎えますが、暑さはまだまだ続きます。冷たい飲み物の飲み過ぎに注意して、暑さに負けない体力作りを心がけましょう。それには、十分な睡眠とバランスのとれた食事が大切です。ちょっとした香辛料やスパイスを効かせると食欲も出てきますよ。

夏野菜が収穫できました！

7月に入り、みんなで育てた野菜が次々と収穫できました。

届けてくれた野菜は、給食室で調理しました。

さくら組は、ピーマンを1度目はこんぶ和え、2度目はミネストローネにトッピングして食べました。もも組は、きゅうりをしょうゆとごま油で和えて食べました。ちゅうりっぷ組は、なすをたぬきうどんにトッピングして食べました。とても嬉しそうに食べていました。

今後、写真を見ながら、夏野菜がどのように成長するのかおさらいする予定です。



7月7日にすみれ組は、オクラでスタンプをしました。オクラのにおいをかいだり、産毛をこすったり興味を持っていました。切り口が星型なのを見て喜び、スタンプもとても楽しそうでした。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

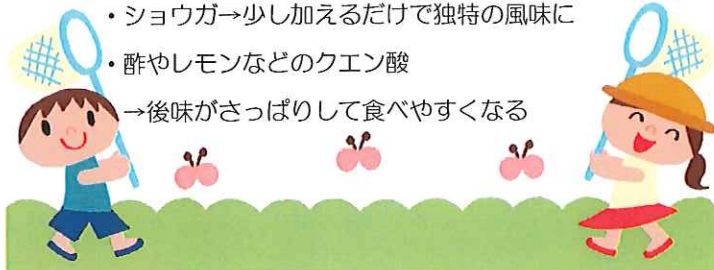
- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
 - ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
 - 酢やレモンなどのクエン酸
- 後味がさっぱりして食べやすくなる



さくらフェスタがありました！

7月16日さくら組はさくらフェスタで、いつもと違うお皿で特別な給食を食べました。唐揚げ、オニオンスープ、星形のポテト、たこさんウインナー、お花に型抜きした御飯に各々選んだふりかけをかけました。おかわりもしていつもよりたくさん食べていました。

おやつはパフェパーティー。用意したトッピングは、みかん・白桃・バナナ・アイスクリーム・スプレーチョコ・ポッキー・コーンフレーク・ホイップクリーム。みんなワクワクしながら並び思い思いのおいしいそうなおリジナルパフェを作っていました。



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食当り)	材 料 名 <三色食品群別> (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの(※)	血や肉や骨になるもの(※)	体の調子を整えるもの(※)		
02月	食パン マカロニチキングラタン フレンチサラダ コンソメスープ (玉ねぎ・人参) 牛乳150※幼児のみ	631.4(469.4) 252(18.4) 19.4(14.0) 2.6(2.0)	◎米、食パン、マカロニ、小麦粉、油、◎こま、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、チーズ、○しらすし、バター、スキムミルク、◎牛乳	牛乳、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン缶、パセリ	酢、コンソメ、食塩	牛乳100 ゆかりじゃこおにぎり 麦茶
03火	わかめ御飯 あじのかば焼き 三色野菜のごま和え みそ汁 (えのき・油揚げ) ミニゼリー	583.8(491.2) 20.5(19.6) 16.7(15.8) 2.0(1.6)	◎米、◎小麦粉、◎砂糖、◎コーンフレーク、油、小麦粉、すりごま、砂糖、こま	◎牛乳、あじ、◎バター、○卵、みそ、油揚げ、◎牛乳	もやし、ごまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、◎干しぶどう	煮干だし汁、しょうゆ、木ありん、酒	牛乳100 レーズンロッククッキー 牛乳150
04水	スタミナ中華あんかけ具 キャベツのおか和え 豆腐のすまし汁 (わかめ) すいか	526.1(428.1) 20.2(17.6) 14.7(13.9) 1.9(1.4)	◎米、ごま油、片栗粉、◎ビスケット	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、かつお節、◎牛乳	キャベツ、ひともちろこし、はくさい、すいか、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、黒くくらげ、しょうが、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、◎食塩	牛乳100 ゆでとうもろこし ビスケット 牛乳150
05木	カレーうどん おからサラダ バナナ 牛乳150※幼児のみ	765.4(571.8) 17.7(12.8) 35.4(25.9) 2.8(2.1)	◎米、うどん、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、おから、ハム、◎牛乳	バナナ、プロッコリ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ	牛乳100 ひじきのませご飯 麦茶
06金	御飯 鶏肉の鹽焗焼き 切干大根の煮物 みそ汁 (もやし)	530.2(470.8) 22.7(20.1) 10.9(11.4) 2.4(1.9)	◎米、油、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、さつま揚げ、みそ、油揚げ、◎牛乳	◎バナナ、もやし、切り干しだいこん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 コーンフレーク バナナ 牛乳150
07土	ケチャップチキンライス キャベツのツナマヨネーズ和え コンソメスープ (ほうれん草)	496.1(442.1) 17.6(16.4) 17.6(17.5) 1.4(1.3)	◎米、◎バターロール、◎油、油	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、◎ウインナー、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ミックスベジタブル、ほうれん草	ケチャップ、コンソメ、◎ケチャップ、食塩	牛乳100 ホットドッグ 牛乳150
10火	御飯 かじきのみそ照り焼き オクラの絹豆腐和え すまし汁 (お葱・えのき) ミニゼリー	488.9(468.2) 23.3(23.0) 13.4(14.4) 1.6(1.4)	◎米、◎食パン、お葱、砂糖	◎牛乳、かじき、納豆、みそ、◎粉チーズ、◎牛乳	もやし、たまねぎ、オクラ、えのきたけ、にんじん、しょうが、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100 霜のりチーズトースト 牛乳150
11水	ソース焼きそば マゼドアンサラダ わかめスープ (たまねぎ) バナナ	774.9(646.5) 22.4(19.8) 32.5(27.5) 3.2(2.4)	焼きそばめん、じゅがいも、◎米、油、マヨネーズ、◎油、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎鶏もも肉、○えび、チーズ、ハム、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、◎たまねぎ、コーン缶、◎ピーマン、◎コーン缶、ピーマン、わかめ、あおのり	◎ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、◎食塩、◎コンソメ、◎カレールウ	牛乳100 ハエリア風ごはん 牛乳150
12木	豚肉のしょうが焼き丼 プロッコリのこま酢和え モロヘイヤのみそ汁	860.0(702.4) 18.1(16.4) 51.4(41.4) 2.1(1.7)	◎米、◎ホットケーキミックス、砂糖、ごま	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、◎バター、ちくわ、みそ、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、プロッコリ、にんじん、◎オレジン濃縮果汁、モロヘイヤ、◎ママーレード・塩糖度、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、木ありん、酒、酢	牛乳100 オレジンマフィン 牛乳150
13金	御飯 鶏の塩揚げ コールスローサラダ みそ汁 (厚揚げ・大根)	583.6(497.1) 22.5(19.7) 25.1(21.8) 1.5(1.2)	◎米、◎マカロニ、油、片栗粉、マヨネーズ、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、生揚げ、みそ、◎きな粉、◎スキムミルク、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、にんじん、コーン缶、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳100 マカロニきな粉 牛乳150
14土	麻婆汁 きゅうりの昆布和え みそ汁 (お葱・玉ねぎ)	547.3(479.0) 20.3(18.4) 18.8(17.7) 1.9(1.5)	◎米、◎さつまいも、◎ロールパン、◎砂糖、ごま油、片栗粉、お葱	◎牛乳、木綿豆腐、豚きり肉、みそ、◎バター、テンメソジャン、◎牛乳	もやし、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にら、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	牛乳100 スイートポテトパン 牛乳150
16月	発芽玄米入り御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 筑前煮 みそ汁 (わかめ・油揚げ)	619.5(529.4) 24.8(21.6) 23.7(21.0) 2.2(1.7)	◎米、◎小麦粉、パン粉、◎砂糖、発芽玄米、マヨネーズ、砂糖、砂糖	◎牛乳、鶏もも肉、◎バター、◎粉チーズ、みそ、油揚げ、◎牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、こんにゃく、たけのこ(水煮缶)、ごぼう、いんげん、しょうが、わかめ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉、◎パセリ粉	牛乳100 サクサクチーズスクッキー 牛乳150
17火	なすのミートスパゲティ さっぱりサラダ コンソメスープ (小松菜) バナナ 牛乳150※幼児のみ	622.0(464.2) 21.9(15.9) 15.6(11.1) 1.4(1.0)	◎米、スパゲティ、油、小麦粉	牛乳、豚きり肉、粉チーズ、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、バナナ、カットトマト缶詰、なす、きゅうり、にんじん、◎とうもろこし、ごまつな	ケチャップ、コンソメ、酢、しょうゆ、ウスターソース、◎食塩、食塩	牛乳100 とうもろこし御飯 麦茶
18水	コッペパン スペイン風オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのクリームスープ オレンジ	585.6(466.5) 18.3(15.7) 16.8(15.9) 2.6(2.0)	コッペパン、◎米、油、◎ごま、砂糖	牛乳、卵、チーズ、生クリーム、ベーコン、バター、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶詰、プロッコリ、セロリ、エリンギ、ピーマン、◎うめ干し	酢、コンソメ、◎しょうゆ、パセリ粉、食塩	牛乳100 うめわかめおにぎり 麦茶
19木	ピピン丼 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁 (お葱・油揚げ) ミニゼリー	686.3(574.7) 22.2(19.6) 27.5(23.8) 1.9(1.5)	◎米、◎食パン、はるさめ、◎ごま、◎砂糖、砂糖、お葱、ごま油	◎牛乳、豚肉(ばら)、卵、みそ、◎バター、油揚げ、◎牛乳	もやし、きゅうり、たまねぎ、みかば、ほうれん草、コーン缶、にんじん、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳100 ココアサンド 牛乳150
20金	御飯 鮭フライソースかけ ゆかり和え すまし汁 (しめじ)	402.9(397.2) 18.8(19.7) 5.7(8.3) 1.4(1.2)	◎米、パン粉、油、小麦粉	さけ、◎ヨーグルト (加糖)、◎牛乳、◎ヨーグルト (加糖)	もやし、◎バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、パセリ粉	牛乳100 ヨーグルト バナナ 麦茶
21土	鶏肉の日辛とんぶり 切干大根の中風サラダ みそ汁 (ほうれん草)	536.7(480.1) 23.6(20.9) 17.5(16.6) 2.0(1.7)	◎米、◎クラッカー、砂糖、すりごま、油、ごま油、片栗粉	◎牛乳、鶏もも肉、◎ツナ油漬缶、◎クリームチーズ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、ほうれん草、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、◎いちごジャム・低糖度、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん	牛乳100 2種のクラッカーサンド 牛乳150
23月	胚芽米御飯 チキン南蛮 根菜のみそ煮 すまし汁 (お葱)	598.6(514.0) 25.5(22.1) 21.1(19.1) 2.0(1.6)	胚芽米、◎マカロニ、片栗粉、油、マヨネーズ、◎油、砂糖、お葱、ごま油	◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎ベーコン、さつま揚げ、みそ、◎粉チーズ、◎牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、れんこん、◎たまねぎ、ごぼう、◎にんじん、いんげん、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、しょうゆ、みりん、酒、木ありん、◎コンソメ、◎パセリ粉、パセリ粉、食塩	牛乳100 マカロニイタリアン 牛乳150
24火	チャーシュー豚風うどん 三色野菜のナムル わかめスープ (ねぎ) バナナ	543.0(470.6) 19.3(17.6) 13.8(14.0) 3.5(2.7)	◎米、うどん、すりごま、◎ごま、ごま油、砂糖	豚きり肉、○さけ、みそ、テンメソジャン、◎牛乳	もやし、バナナ、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、にんじん、ねぎ、◎海苔、しょうが、わかめ、にんにく	しょうゆ、コンソメ、ケチャップ	牛乳100 鮭の巣飯 麦茶
25水	*衛生食メニュー* 夏野菜のかれーライス パリパリサラダ オニオンスープ すいか	648.2(543.8) 19.2(17.0) 21.4(20.0) 2.1(1.7)	◎米、油、◎ビスケット、砂糖、ごま油、◎プリンミックス	◎牛乳、豚肉(もも)、◎ホイップクリーム、スキムミルク、◎牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、すいか、きゅうり、かぼちゃ、なす、◎おかん缶、にんじん、ズッキーニ、オクラ、◎バナナ缶	カレールウ、酢、コンソメ、しょうゆ	牛乳100 プリンアラモード 牛乳150
26木	御飯 カレイの煮つけ 鹽焗和え 豆腐のみそ汁 (なめこ) ミニゼリー	442.4(412.4) 22.4(21.9) 10.0(11.0) 1.6(1.3)	◎米、◎メロンパン、砂糖	◎牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、◎牛乳	もやし、ほうれん草、なめこ、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ	牛乳100 メロンパン 牛乳150
27金	バターロール ミートローフ かぼちゃのサラダ 冬瓜のスープ 牛乳150※幼児のみ	769.9(558.0) 28.2(20.2) 28.2(20.1) 2.4(1.7)	バターロール、◎米、マヨネーズ、パン粉、油、◎ごま、砂糖	牛乳、豚きり肉、卵、チーズ、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ミックスベジタブル、とうがん、きゅうり、にんじん、干しぶどう、◎塩こんぶ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	牛乳100 昆布おにぎり 麦茶
28土	豚肉スタミナ丼 マカロニサラダ 中華風スープ (きくらげ)	855.5(697.6) 18.2(16.4) 49.1(40.1) 1.5(1.2)	◎米、マカロニ、◎小麦粉、◎黒砂糖、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎卵、ツナ油漬缶、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、キャベツ、えのきたけ、◎バナナ、にら、コーン缶、黒くくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100 バナナ黒糖ケーキ 牛乳150
30月	御飯 鶏肉のねぎソースかけ ちくわフレンチ みそ汁 (小松菜) なし	544.7(491.2) 22.0(20.0) 17.1(16.6) 2.8(2.2)	◎米、◎米、マヨネーズ、油、片栗粉、ごま油、砂糖、◎ごま	鶏もも肉、◎あじ、ちくわ、◎みそ、みそ、◎牛乳	キャベツ、なし、たまねぎ、◎きゅうり、ごまつな、にんじん、しょうが	煮干だし汁、◎かつお・昆布だし汁、◎卵、◎酒、しょうゆ、◎食塩	牛乳100 冷やし 麦茶
31火	きのこクリームスパゲティ ひじきのマリネ コンソメスープ (白菜) バナナ	594.4(526.1) 18.7(17.4) 20.3(18.8) 1.9(1.5)	◎米、スパゲティ、油、小麦粉、◎ごま、砂糖	牛乳、ベーコン、◎チーズ、ツナ油漬缶、◎バター、スキムミルク、◎かつお節、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、はくさい、しめじ、にんじん、まいたけ、エリンギ、ひじき、にんにく	酢、コンソメ、みりん、◎しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳100 チーズおかおにぎり 麦茶

※都合により変更することがございます ※10時おやつはたんぽぽ組・すみれ組のみになります。また、3時おやつのジュースやカルピスは、たんぽぽ組・すみれ組は牛乳の提供となります。