



日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分
3	月	鶏そぼろご飯 具たくさん味噌汁 マカロニサラダ	フルーチェ(桃)	458 19.0	16.4 1.8
4	火	きつねうどん かぼちゃ煮 ツナサラダ	バナナ	457 17.4	11.8 1.8
5	水	わかめご飯 きのこスープ 星型コロッケ たこさんウィンナー キャンディチーズ	フルーツポンチ	451 11.2	20.1 1.4
6	木	ふりかけご飯 味噌汁 鶏つくね ジャーマンポテト スティック野菜	黄桃	451 14.8	16.8 1.6
7	金	ご飯 コンソメスープ エビフライ コロコロサラダ ほうれん草ソテー	ロールケーキ	456 15.3	20.4 1.5
10	月	ご飯 けんちん汁 牛肉コロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮	白桃	454 13.5	16.8 1.5
11	火	ご飯 そうめんスープ サバのゴマ味噌焼き 大根サラダ ひじき煮	バナナ	466 15.3	21.0 1.5
12	水	ポークカレー 中華スープ 春雨サラダ	オレンジゼリー	457 14.1	14.3 1.8
13	木	ご飯 味噌汁 チキンカツ煮 きゅうりの酢の物 大根とツナ煮	ブルーベリー ヨーグルト	456 17.8	15.2 1.9
14	金	豚丼 なめこ汁 キャベツの胡麻和え	ミルクゼリー	452 19.9	15.1 1.7
17	月	海の日			
18	火	食パン(いちごジャム) スティックパン ミネストローネ 鶏の照り焼き コールスローサラダ	ピルクル	451 16.8	17.1 1.8
19	水	ハヤシライス ワンタンスープ スパゲティサラダ	桃ゼリー	454 11.9	15.3 1.7
20	木	スパゲッティミートソース コーンチャウダー ブロッコリーサラダ	杏仁フルーツ	452 18.6	12.4 1.5
21	金	わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 切干大根の煮物	みかん缶	454 15.6	17.2 1.4
24	月	鶏天丼 具たくさん汁 きゅうりの酢の物	フルーツヨーグルト	452 18.0	15.2 1.7
25	火	ご飯 豚汁 コーンコロッケ 納豆 厚揚げとこんにゃく煮	いちごゼリー	452 13.9	16.3 1.5
26	水	ご飯 すまし汁 さばの照り焼き 筑前煮 ミモザサラダ	オレンジ	454 17.2	20.6 1.8
27	木	ソースカツ丼 さつま汁 春雨サラダ	キャラメルプリン	455 17.0	11.8 1.8
28	金	ふりかけご飯 コンソメスープ 鶏肉の胡麻みそ焼き ジャーマンポテト コーンバター	ババロア	450 14.9	16.8 1.4
31	月	夏野菜カレー ポトフ トマトサラダ	フルーチェ(いちご)	458 13.9	14.9 1.5
				7月平均	16.3 1.6

* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。
* 毎日麦茶がつかます。

夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

7月は、トマト、なすの入った夏野菜カレーです。野菜嫌いな子でも野菜を小さくカットしたり、細かく刻んだりすれば見た目の抵抗がなくなります。カレーやハンバーグなど、お子さんが好きなメニューに混ぜ込んでしまえば、野菜だとわからないだけでなく料理の風味が増して美味しく感じられることもありますね。夏野菜は、カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどを多く含む野菜が多く、夏バテなどに効果が高いので、たくさん食べましょう！



レシピ紹介 ~夏野菜を使って~
<とうもろこしごはん> 2合

- 米 2合・生とうもろこし 本
酒 少々・塩 小さじ1
- ①お米2合を研ぎ、通常よりやや少なめに水を入れる。
 - ②とうもろこしは包丁でそいで粒をはずす。
 - ③釜に酒、塩を入れてかるく混ぜ、とうもろこしの粒と芯を入れて炊飯する。
 - ④炊きあがったら芯を取り出し、よく混ぜ合わせる。
- ※甘いご飯を楽しんだ後は、バター醤油を混ぜてもおすすめです！**

☆ 七夕 7月7日 ☆

七夕というと、織姫と彦星が年に一度、天の川を挟んで会うという素敵な諸説が思い浮かびます。この星祭の行事は中国から日本に伝わり、日本には古くから麦の収穫祭である7月の祖霊祭がありました。これが結びついたのが今の七夕です。5日の誕生会では、七夕の様子に見立てた献立です☆お楽しみに★

