

令和2年 7月 給食献立表

【今月の目標】・・・夏野菜を食べて暑い夏を乗り越えましょう。

須佐保育園

日	曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
				10時(未満児)	3時(共通)
1	水	ひじきご飯	魚のボテマヨ焼き 青菜の和え物 豆腐の味噌汁	牛乳/卵焼き	ヤクルト/バナナマフィン
2	木	ご飯	いかしゅうまい きゅうりの酢の物 卵スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/お好み焼き/果物
3	金	麦ごはん	ピーマンの肉詰め 卵サラダ きのこの味噌汁	牛乳/みたらし団子	牛乳/ポテトチップス/果物
4	土	パン	海鮮焼きそば 野菜の土佐和え 野菜スープ	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/混ぜ込みおにぎり/果物
6	月	ご飯	豚肉のピカタ 野菜サラダ コーンクリームシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/ぜんざい/果物
7	火	わかめご飯	鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ セタそうめん	牛乳/焼きりんご	牛乳/フレンチトースト/果物
8	水	玄米ご飯	魚の黄金焼き ほうれん草のゴマ和え わかめスープ	牛乳/黄粉団子	ヤクルト/シーフードピザ/果物
9	木	ご飯	豆腐のつくね 根菜のごまマヨサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/チーストースト	牛乳/チヂミ/果物
10	金	ご飯	コーンコロッケ 野菜の納豆和え 豆腐の五目汁	牛乳/ホットケーキ	牛乳/あんぱん/果物
11	土	パン	※卵とツナのグラタン トマトのマリネ オニオンスープ	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
13	月	ご飯	しそ餃子 ほうれん草の和え物 イエローシチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/野菜ポッキー/果物
14	火	パン	茄子とトマトのスパゲティ ウィンナーの卵とじ ポテトスープ	牛乳/焼きりんご	牛乳/かっぱ巻き/果物
15	水	麦ごはん	魚のチーズ焼き マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳/トースト	牛乳/ベーコンパン/果物
16	木	ご飯	ささ身の梅しそフライ 春雨の酢の物 豆乳味噌スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/まんじゅう/果物
17	金	ご飯	茄子の挟み焼き 野菜の梅和え ビーンズスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/フルーツポンチ
18	土	ご飯	豚肉のマヨ炒め ひじきの煮物 夏野菜カレー汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/ツナマヨパン/果物
20	月	ご飯	ミートボール 切り干し大根の煮物 クリームシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/チーズスティック/果物
21	火	パン	タンドリーチキン うざく 冷やし中華	牛乳/フルーツ蒸しパン	牛乳/コーンおにぎり/果物
22	水	ご飯	魚の南蛮漬け 野菜の煮物 茄子の味噌汁	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/ソーメン汁/果物
25	土	人参ご飯	そうめんチャンプルー 豆サラダ かき卵汁	牛乳/煮りんご	牛乳/あんこ巻き/果物
27	月	ご飯	春巻き コーススローサラダ 豆シチュー	牛乳/人参ホットケーキ	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
28	火	パン	トマトのグラタン ミモザサラダ おくらのスープ	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/いなり寿司/果物
29	水	誕生会	 チャーハン 魚のフライ 和風サラダ ジャーマンポテト コーンスープ	牛乳/菓子	牛乳/サンドイッチ/果物
30	木	コーンご飯	野菜の肉巻き わかめの酢味噌和え にら卵スープ	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/クレープ/果物
31	金	ご飯	酢どり 焼きビーフン 厚揚げの味噌汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/ドーナツ/果物

※は新メニューです



トマトを食べて免疫力UP!!

夏野菜の代表といえるトマトには栄養がたくさん含まれています。
 その中でも一番注目されているのが「リコピン」というトマトの赤い成分です。リコピンは抗酸化作用が高く、
 がん予防などに効果があります。また、ビタミン類が多く含まれているので免疫力もUPします。リコピンを効
 率よくとって風邪をひかない体づくりをしましょう。

☆リコピンは油と一緒に摂ると吸収率アップ!

ーリコピンは油に溶けやすい性質なので一緒に食べると吸収率が高くなる。

☆トマトは生よりも加熱して食べよう!

ー加熱により吸収率が上がる。トマトソースやシチュー、スープなどにして食べる。

☆リコピンを効率よく摂るのにおすすめなのは朝!

ーリコピンは牛乳との相性も良くカルシウムも摂取できて吸収もばっちり。

トマトジュースを飲むのは朝がおすすめです!