

令和4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	金	ご飯	えびしゅうまい ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁	牛乳/卵焼き	牛乳/黒糖蒸しパン/果物
2	土	パン	和風スパゲティ 根菜サラダ 野菜スープ	牛乳/じゃがバター	牛乳/梅しそおにぎり/果物
4	月	ご飯	ささ身の梅しそフライ トマトのマリネ 豆乳シチュー	牛乳/蒸しパン	牛乳/サクサククッキー/果物
5	火	パン	焼きうどん ミモザサラダ 根菜のスープ	牛乳/黄粉団子	牛乳/いなり寿司/果物
6	水	ひじきご飯	魚の人参衣焼き 野菜の土佐和え じゃが芋の味噌汁	牛乳/煮りんご	ヤクルト/あんぱん/果物
7	木	ご飯	鶏の竜田揚げ ポテトサラダ とうもろこし セタそうめん	牛乳/ホットケーキ	牛乳/クリーム蒸しパン/果物
8	金	ご飯	※カレー麻婆 南瓜の天ぷら 鶏団子スープ	牛乳/野菜グラッセ	牛乳/フレンチトースト/果物
9	土	コーンご飯	そうめんチャンプルー ほうれん草入り卵焼き チンゲン菜のスープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/バナナマフィン
11	月	ご飯	春巻き 大豆の五目煮 コーンシチュー	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/チーズスティック/果物
12	火	パン	※鶏肉のレモン和え ひじきのサラダ 冷やしうどん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/納豆巻き/果物
13	水	ご飯	魚の南蛮漬け マカロニサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/りんごのレーズン煮	ヤクルト/ミックスピザ/果物
14	木	ご飯	コーンコロッセ きゅうりの酢の物 卵スープ	牛乳/フルーツホットケーキ	牛乳/まんじゅう/果物
15	金	ご飯	ピーマンの肉詰め おくらのごま和え 豆乳南瓜スープ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ソーメン汁/果物
16	土	ご飯	豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋のごまマヨサラダ いら玉汁	牛乳/ヨーグルト入りホットケーキ	牛乳/ツナマヨパン/果物
19	火	パン	冷やし中華 タンドリーチキン わかめスープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/コーンおにぎり/果物
20	水	ご飯	魚のチーズ焼き 切り干し大根の煮物 ※モロヘイヤのスープ	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/チヂミ/果物
21	木	ご飯	牛肉と厚揚げのオイスター炒め スパゲティサラダ チンゲン菜の味噌汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クレープ/果物
22	金	ご飯	すり身焼き うさぐ 夏野菜のカレー汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/ピザまん/果物
23	土	ごまご飯	焼きそば ピーンズサラダ かき卵汁	牛乳/とうもろこし	牛乳/ホットケーキ/果物
25	月	ご飯	しそ餃子 春雨の酢の物 豆入りシチュー	牛乳/チーストースト	牛乳/フルーツゼリー
26	火	パン	ひじき入りハンバーグ 野菜の納豆和え ちゃんぽん	牛乳/粉ふき芋	牛乳/中華おこわ/果物
27	水		 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
28	木	ご飯	※豚肉の南部焼き 五目きんぴら 茄子の味噌汁	牛乳/フルーツ寒天	牛乳/※さつま芋スティックパイ/果物
29	金	ご飯	豆腐のつくね ※人参しりしり おくら入りスープ	牛乳/黄粉トースト	牛乳/あんこ巻き/果物
30	土	パン	ミートスパゲティ ウィンナーの卵とし オニオンスープ	牛乳/人参蒸しパン	牛乳/鮭しそおにぎり/果物

※は新メニューです



バランスよく食べ夏バテしないようにしましょう。

気温や湿度が高くなる夏場は、どうしても体調を崩しがちです。そして、のどごしのよいそうめんや冷麺などを食べる機会が多く、炭水化物に偏った食事になりがちです。

夏バテ予防のためには、不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取る必要があります。

トマト、エダマメ、モロヘイヤ、ゴーヤ、パプリカなどの旬の夏野菜は、ビタミンやミネラルが豊富。彩りも良く、目からも食事を楽しむことができます。

モロヘイヤは加熱するとオクラと同じようなぬめりがでてきます。青臭さやクセがあまりなく栄養成分をたくさん含んだ野菜です。おひたしや和え物にしたり、スープなどに入れて食べると美味しいですよ。