

7月 献立表



日	献立・配膳図	使用材料名	日	献立・配膳図	使用材料名
1 木	ナムル メンチカツ 青梗菜の中華スープ	赤 (メンチカツ)・豆腐・ベーコン牛乳 黄 米・ゴマ油・豆板醤・キムチの菜種油 緑 もやし・ぜんまい・小松菜・人参青梗菜・玉葱・椎茸・キャベツ	12 月	スパゲティソース 鶏肉の唐揚げ 2個 豆腐のすまし汁	赤 鶏肉・ベーコン・豆腐・ワカメ・牛乳 黄 米・スパゲティ・天ぷら粉・菜種油 緑 玉葱・人参・法蓮草・人参・えのきネギ・生姜・ニンニク
2 金	法蓮草の胡麻和え 鯖の塩焼 じゃが芋の味噌汁	赤 鯖・薄揚・豆腐・味噌・牛乳 黄 米・じゃが芋・三温糖・ゴマ 緑 法蓮草・人参・もやし・牛蒡・椎茸・玉葱・キャベツ・しめじ・葱	13 火	野菜のトマト煮 ホキのムニエル 法蓮草スープ	赤 ホキ・ベーコン・鶏肉・牛乳 黄 米・バター・天ぷら粉・ケチャップ・トマトピューレ・コンソメ 緑 キャベツ・茄子・人参・ピーマン・玉葱・トマト・法蓮草・コーン
5 月	中華風サラダ 春巻 ココアムース キムチスープ	赤 (春巻)・ハム・豚肉・豆腐・牛乳 黄 米・ドレッシング・菜種油・キムチの素 緑 キャベツ・胡瓜・人参・コーン・白菜・えのき・葱・糸コウニャク	14 水	もやし炒め 豚焼肉 アセロラゼリー ワンタンスープ	赤 豚肉・(ワンタン)・ハム・牛乳 黄 米・菜種油・蒲焼のタレ・焼肉のタレ・アセロラゼリー 緑 もやし・ピーマン・玉葱・人参・葱・キャベツ・青梗菜
6 火	法蓮草のバターソース 鱈フライ マンゴープリン ちゃんこ汁	赤 (スズキフライ)・ベーコン・(肉団子) 黄 米・バター・菜種油・マンゴープリン 緑 法蓮草・もやし・人参・子0ン・白菜・大根・葱・しめじ	15 木	夏のミートスパゲティ 1食スパゲティ コールスローサラダ	赤 豚肉・牛肉・ハム・チーズ・牛乳 黄 スパゲティ・ドレッシング・バター・ケチャップ・トマトピューレ・ハヤシルー・ウスターソース・ワイン 緑 玉葱・人参・茄子・ピーマン・胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・ニンニク
7 水	ブロッコリーサラダ ハンバーグ トマトソースかけ セタゼリー 洋風コロコロスープ	赤 (ハンバーグ)・ツナ・ウィンナー・牛乳 黄 米・じゃが芋・ドレッシング・コンソメ・ケチャップ・トマトピューレ・セタゼリー 緑 ブロッコリー・玉葱・コーン・キャベツ・大根・人参・小松菜	16 金	セルフサンドパン キャベツソー ソーstonカツ 冷凍みかん 南瓜のコロコロスープ	赤 (トンカツ)・鶏肉・牛乳 黄 パン・じゃが芋・ウスターソース・コンソメ・菜種油 緑 キャベツ・かぼちゃ・大根・人参・玉葱・小松菜・みかん
8 木	金平牛蒡 餃子 3個 豆腐の味噌汁	赤 (餃子)・牛肉・薄揚・豆腐・味噌・牛乳 黄 米・ゴマ・菜種油 緑 牛蒡・人参・枝豆・小松菜・葱・玉葱・茼蒿	20 火	麻婆豆腐丼 巨峰ゼリー 法蓮草の中華和	赤 豆腐・豚肉・牛肉・牛乳 黄 米・ゴマ・三温糖・豆板醤・巨峰ゼリー 緑 玉葱・人参・椎茸・葱・法蓮草・切干大根・ぜんまい
9 金	夏野菜カレー 麦ご飯 福神漬け ひじきとレンコンサラダ	赤 豚肉・ツナ・ひじき・牛乳 黄 米・麦・じゃが芋・カレールー・ドレッシング・菜種油 緑 レンコン・人参・枝豆・茄子・ピーマン			
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%) 炭水化物 (g) カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食物繊維 (g) 食塩 (g)			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (%) 炭水化物 (g) カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食物繊維 (g) 食塩 (g)		

- 食材の都合により、献立の一部を変更する事がありますので、ご了承ください。
- 食材欄の()書きは加工食品です。
- 今月2日は、食育の日献立の日です。
今年7月2日は半夏生です。半夏生鯖(切身ですが)が献立に入っています。
- 今月は8日が、アイアンの日で鉄分たっぷりメニューです。
鉄分を多く含む豆腐・小松菜・餃子等が献立に入っています。
- 今月20日は、歯ッピーの日でカルシウムたっぷりメニューです。
カルシウムを多く含む、豆腐・干椎茸・法蓮草・切干大根・巨峰ゼリー等が献立に入っています。

夏バテ予防の食事

夏バテを解消するには、体力を回復することが必要です。そのために、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルをバランスよくとることが大切です。

特に、体を作る上で大事な栄養素の一つ「たんぱく質」や、疲労回復に有効とされる「クエン酸」、「ビタミンB₁」を含んだ食べ物を多くとることで、夏バテ回復が見込めます。

これらの栄養素が多く含まれた食品が夏バテに効く食品と言えます。そのような食品にはどのようなものがあるのでしょうか？

- ①豚肉**
豚肉は、肉類の中でもたんぱく質、ビタミンB₁が豊富です。
- ②かんきつ類、キウイフルーツ**
酸っぱい果物にはクエン酸が比較的豊富。子どもにも食べやすく、酸味や爽やかな風味から、食欲がない方にもおすすめの食材です。
- ③枝豆**
枝豆は、豆のたんぱく質に加え、カルシウムや鉄などのビタミン・ミネラルが含まれた優れています。冷凍の枝豆であれば、調理も手軽なので、献立のもう一品として加えてみてはいかがでしょうか？
- ④オクラ**
オクラのネバネバは、たんぱく質の消化を促進すると言われていて、夏場に不足しがちなカルシウムや鉄分も含まれています。かつおぶしを乗せて食べると、たんぱく質に加えて各種ミネラルも摂取できるので、おすすめしたい食べ方です。