

7月分給食献立表

日曜日		10時の おやつ	3時のおやつ
1 月	麦ごはん きゃべつとしめじのみそ汁 マルルーサの甘酢あん 高野豆腐の卵とじ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズパンケーキ
2 火	コッペパン ミルク 切り干し大根スープ チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 ひまわりパイ
3 水	梅ご飯 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 茄子とかぼちやのそぼろあんかけ ひじきの中華サラダ	牛乳 ポード	牛乳 フルーツ牛乳 塩クッキー
4 木	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 豆腐のまご揚げ サルササラダ	牛乳 かりんとう	牛乳 ルニピア
5 金	彩ご飯 セタそうめん スイカ 枝豆	牛乳 スチーフカパン	牛乳 カルピス お星さまピザ
6 土	鶏肉の照り焼き丼 フルーツヨーグルト	牛乳 チレンツシューズ	牛乳 おにぎり

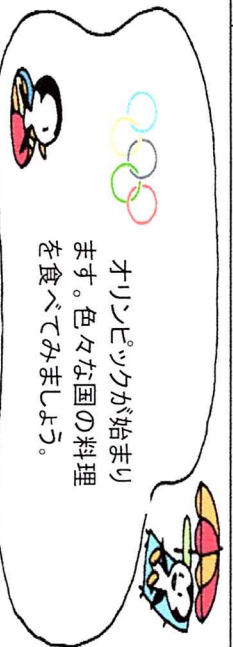
8 月	麦ごはん かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ちくわのゆかり天ぷら 五色和え	牛乳 ビスケット	牛乳 ふなやき
9 火	クロワッサン 牛乳 ジェリエンススープ ラタトゥイユ モロシ	牛乳 昆布	牛乳 アイヌパン
10 水	チュモク わかめスープ ヤンヤムチキン ひじきナムル	牛乳 りんご	牛乳 フルーツパン
11 木	ガハオライヌ 冬瓜スープ ヤムウンセン どうもろし	牛乳 せんべい	牛乳 かき氷
12 金	冷やし中華 かぼちやのそぼろ煮 スイカ	牛乳 ポード	牛乳 コーヒートースト
13 土	肉みそ丼 バナナ	牛乳 りんごシューズ	牛乳 おにぎり



15 月	海の日		
16 火	麦ごはん 切り干し大根とえのき草のみそ汁 いわしのチーズ焼き きゃべつのみそピレサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 お茶 たご焼き?
17 水	メキシカンライヌ きゅうりのオニオンスープ ポテトミートローフ 小松菜のかりかりサラダ	牛乳 ポード	牛乳 カルピスヨーグルト 小魚
18 木	麦ごはん じゃが芋とえのき草のみそ汁 鯖のごま照り焼き 茄子の豚しゃぶ和え	牛乳 コーヒートースト 小魚	牛乳 お茶 めんそれーおにぎり
19 金	お 弁 当 の 日	牛乳 ヤクルト	牛乳 せんべい
20 土	ジャージャー麺 オレンジ	牛乳 ぶどうシューズ	牛乳 バナナ

22 月	麦ごはん ビーンズスープ 夏野菜スープ 胡瓜ときゃべつのごま和え	牛乳 かりんとう	牛乳 ホップオーバー
23 火	麦ごはん 小松菜としめじのみそ汁 レバーケーゼ ピナグレッシュサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームチーズ蒸しパン
24 水	麦ごはん ごぼうと厚揚げのみそ汁 さつぱり生姜焼き ビーンズソンのごま和え	牛乳 スチーフカパン	牛乳 お茶 豆腐もち
25 木	麦ごはん スコップランド風スープ ししゃものエスカベージュ ポテトサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 ごまピスタチオ
26 金	わかめご飯 豆腐と玉ねぎのみそ汁 鶏肉のから揚げ ポテト 胡瓜のおかか和え	牛乳 昆布	牛乳 のむヨーグルト かいまちやクッキー
27 土	カレー焼きそば ヨーグルト	牛乳 野菜シューズ	牛乳 バナナ

29 月	肉みそ冷やしうどん 茄子のかき揚げ モロシ	牛乳 せんべい	牛乳 お茶 わんぱく焼き・枝豆
30 火	麦ごはん 沢煮梅 鶏肉のハンバーグ焼き オクラの土佐和え	牛乳 ビスケット	牛乳 お茶 チーズゼリー
31 水	麦ごはん 茄子と玉ねぎのみそ汁 豚肉のピーマンのみそ炒め ツナじゃが	牛乳 小魚	牛乳 フルーツパン



オリンピックが始まります。色々な国の料理を食べてみましょう。



令和6年度

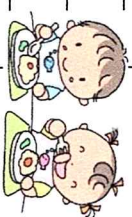
7月分給食献立表

(離乳食)

総社保育園

日	曜日		10時の おやつ	3時のおやつ
1	月	人参・じゃが芋・ピーマンがゆ きゃべつと玉ねぎのみそ汁 白身魚のくず煮	せんべい	パンケーキ
2	火	ココロコバシ ポタージュース 人参入りミートボール マカロニサラダ	バナナ	かぼちや茶巾
3	水	じゃが芋・胡瓜・人参がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 かぼちやのそぼろあんかけ	ポーロ	ホットケーキ
4	木	鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ 豆腐のみそ汁 サルササラダ	せんべい	蒸しパン
5	金	七夕そうめん バナナ	ビスケット	アップルケーキ
6	土	鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・ピーマンがゆ フルーツヨーグルト	せんべい	せんべい

8	月	人参・じゃが芋・ささ身がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 白身魚のグリーンソース	ビスケット	かぼちやケーキ
9	火	ココロコバシ ジェリエンススーヴ ラタトゥイユ バナナ	せんべい	ヨーグルト
10	水	人参・胡瓜・白身魚がゆ かぼちやスーヴ 蒸込みハンバーグ	チリおろしりんご	人参蒸しパン
11	木	鶏ミンチ・ピーマン・玉ねぎ・胡瓜がゆ 冬瓜スーヴ 人参りんご	せんべい	じゃが芋がゆ
12	金	蒸込みうどん かぼちやのそぼろ煮 すりおろしりんご	ポーロ	フレンチトースト風
13	土	鶏ミンチ・人参・じゃが芋・かぼちやがゆ バナナ	せんべい	せんべい



15	月	海の日		
16	火	きゃべつ・胡瓜・人参がゆ 大根のみそ汁 白身魚のみそ煮	せんべい	ポトポール
17	水	玉ねぎ・人参・ピーマンがゆ 胡瓜のオニオンスーヴ ポテトミートローフ	ビスケット	ヨーグルト
18	木	人参・玉ねぎ・トマトがゆ 茄子とじゃが芋のみそ汁 鯖の照り焼き風	バナナ	かぼちやがゆ
19	金	お弁当の日	せんべい	せんべい
20	土	蒸込みうどん すりおろしりんご	せんべい	バナナ

22	月	人参・玉ねぎ・胡瓜がゆ きゃべつと玉ねぎスーヴ 夏アポー	せんべい	ポトトケーキ
23	火	きゃべつ・トマト・玉ねぎがゆ 豆腐のみそ汁 ミートローフ	ビスケット	蒸しまんじゅう
24	水	ピーマン・人参・白身魚がゆ かぼちやのみそ汁 ささ身のおろし煮	ポーロ	豆腐ケーキ
25	木	じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ トマトスーヴ 白身魚のグリーンソース	バナナ	芋もち
26	金	胡瓜・じゃが芋・かぼちやがゆ 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	せんべい	かぼちやまんじゅう
27	土	蒸込みうどん ヨーグルト	せんべい	バナナ

29	月	肉みそうどん 茄子麻婆風 バナナ	せんべい	人参がゆ
30	火	じゃが芋・人参・胡瓜がゆ 豆腐のすまし汁 ささ身とトマト煮	ビスケット	オレンジゼリー
31	水	ピーマン・人参・かぼちやがゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮	せんべい	フルーツヨーグルト




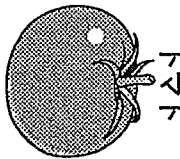

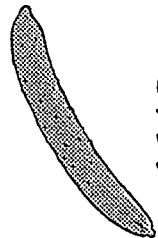
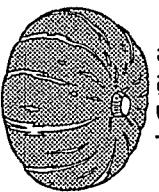


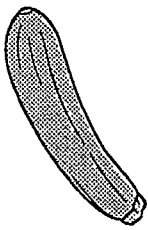
給食だより

令和6年度 7月

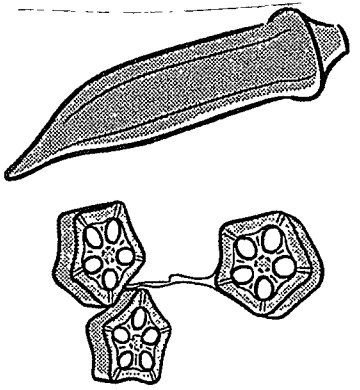


夏野菜を食べましょう

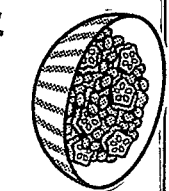
夏野菜とは、夏が旬の野菜のことです。ピーマンやトマト、なす、きゅうり、かぼちや、オクラ、えだまめ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、おいしくて栄養価も高いのが特徴です。旬の夏野菜を食べて暑い夏を乗り切りましょう。

ピーマン 	トマト 	なす 	きゅうり 
かぼちや 	とうもろこし 	えだまめ 	ズッキーニ 

ねばねばの夏野菜 オクラ



オクラは、夏が旬の野菜です。原産地はアフリカといわれ、古代エジプトでも栽培されていたといわれる、歴史の古い野菜です。オクラを切ると出るねばねばには、食物繊維が多く含まれていて、便秘予防などの効果があります。表面のうぶ毛は新鮮かどうかの目安になるので、オクラを選ぶ時は、うぶ毛がたくさん残っているものを選びましょう。



オクラ 納豆

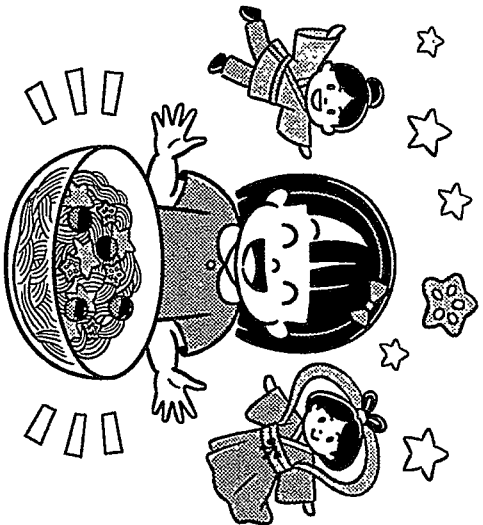


オクラの みそ汁



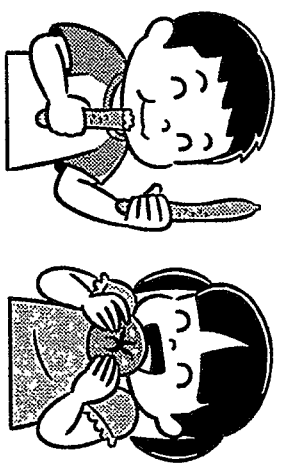
オクラの カレー

7月7日は 具だくさんそうめんをつくらう



そうめんは、七夕の行事食です。そうめんだけでは栄養のバランスが偏りやすくなるので、いろいろな食材を上にした、具だくさんそうめんがおすすすめ。トマトやきゅうり、なすやオクラなどの夏野菜や、卵やハム、ツナ、豆腐、肉などのたんぱく質が多い食材をのせましょう。つゆごと食べるそうめんにする時は、汁を薄めにつくります。星型に抜いた食材や、オクラを星に見立ててトッピングをすると、楽しく食べられます。

夏野菜からも水分補給



トマトやピーマンなどの夏野菜には、水分やビタミンが多く含まれています。また、カリウムも多く、汗をたくさんかく夏の水分補給にもびつたりで、熱を持った体を冷やす効果もあるといわれています。