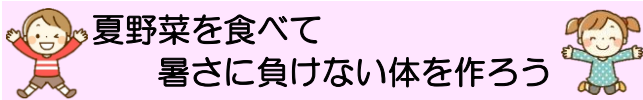


# 7月 給食献立予定表

令和4年7月1日  
カトリック長浜こども園

日 曜 付 日	献立名	主な材料名				おやつ (★手作り)
		1群 (栄養を完全に)	2群 (肉や血を作る)	3群 (体の調子をよくなる)	4群 (力や体温となる)	
1 金	ごはん 煮魚 磯辺和え じゃがいものみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ のり 油あげ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
4 月	ごはん 鮭の西京焼き 昆布和え かき玉汁	牛乳 スキムミルク 卵	鮭 塩昆布	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	米・麦	スキムミルク 菓子
5 火	コッペパン タンドリーチキン ひじきサラダ キャベツスープ	牛乳 ヨーグルト	かしわ ひじき するめ	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり	コッペパン	★おにぎり
6 水	ごはん 魚の竜田揚げ 春雨の中華サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	サワラ ハム 油あげ	春雨 きゅうり トマト 人参 玉ねぎ かぼちゃ 葱	米・麦	プリン 菓子
7 木	★七タランチ わかめごはん 七たそうめん ハムカツ 酢の物	牛乳 卵	わかめ ハム ちくわ 浜しぐれ	きゅうり 人参 キャベツ 葱	米・麦 そうめん	アイスクリーム
8 金	ごはん そぼろ煮 いんげんのごま和え 納豆	牛乳	牛ミンチ 納豆	じゃがいも 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草 さやいんげん	米・麦	★オレンジゼリー 菓子
11 月	ごはん 魚の南蛮漬け 春雨サラダ きのこ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ ハム	人参 玉ねぎ ピーマン 春雨 りんご きゅうり しめじ えのき茸 舞茸 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
12 火	夏野菜ハヤシライス ごま風味サラダ つぼ漬	牛乳	牛肉 ちくわ しらす干し	人参 玉ねぎ しめじ トマト なす さやいんげん キャベツ レタス きゅうり	米・麦	★アイスパン 菓子
13 水	ロールパン 冷やし中華 シーチキンサラダ	牛乳 スキムミルク 卵	焼豚 シーチキン 浜しぐれ	きゅうり キャベツ 人参	ロールパン 中華麺	ミルクココア 菓子
14 木	ごはん 鮭の照り焼き かつお和え 黒豆煮 わかめのみそ汁	牛乳	鮭 黒豆 油あげ わかめ	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ 葱	米・麦	★黒豆ジュース 菓子
15 金	おにぎり ささみフライ なすとかぼちゃの具だくさんみそ汁	牛乳 スキムミルク 卵	ささみ 豚肉 油あげ	人参 玉ねぎ キャベツ なす かぼちゃ じゃがいも 葱	米・麦	スキムミルク 菓子
19 火	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃこの酢の物 じゃがいものみそ汁	牛乳 卵	豆腐 鶏ミンチ しらす干し 油あげ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり じゃがいも 葱	米・麦	カルピスジュース 菓子
20 水	スタミナごはん きんぴらごぼう 酢の物	牛乳 スキムミルク	豚肉 ひじき 牛肉 ちくわ 浜しぐれ	人参 刻みごぼう ピーマン キャベツ きゅうり	米・麦	スキムミルク ★すももジャムサンド
21 木	コッペパン トンカツ かぼちゃサラダ 野菜スープ	牛乳 卵	焼豚 ハム	かぼちゃ じゃがいも きゅうり りんご 人参 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	コッペパン	★ゆでとうもろこし
22 金	ごはん 焼き魚 かぼちゃの煮物 ゆかり和え 豆腐のすまし汁	牛乳 スキムミルク	鮭 豆腐 わかめ	かぼちゃ キャベツ 人参 もやし	米・麦	ミルクココア 菓子
25 月	ごはん 冷しゃぶ 変わりひたし 人参ときのこのすまし汁	牛乳 スキムミルク	豚肉 しらす干し	レタス キャベツ 人参 もやし ほうれん草 玉ねぎ エリンギ えのき茸	米・麦	スキムミルク 菓子
26 火	夏野菜カレーライス トマトときゅうりのサラダ 福神漬	牛乳 スキムミルク	合びきミンチ しらす干し 浜しぐれ	人参 玉ねぎ じゃがいも なす かぼちゃ トマト きゅうり レタス キャベツ	米・麦	★手作りヨーグルト 菓子
27 水	★おたのみみランチ 焼きそばパン 白身フライ シェルサラダ 人参スープ 0～2歳児:フルーツ 3～5歳児:ロールケーキ	牛乳 卵	豚肉 ホキ ハム	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン 干椎茸 きゅうり りんご レタス	ロールパン コッペパン 中華麺 シェルマカロニ	0～2歳児:ロールケーキ 3～5歳児:フルーツ 菓子
28 木	ごはん 魚のみそ煮 わかめの酢の物 なすのみそ汁	牛乳 スキムミルク	サワラ ちくわ わかめ 油あげ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ なす 葱	米・麦	スキムミルク クッキーパン
29 金	コッペパン パンプキンコロケ ミックスサラダ わかめのたまごスープ	牛乳 卵	牛ひき肉 ハム わかめ	かぼちゃ じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり りんご	コッペパン スパゲティ	ジョア 菓子



## 夏野菜を食べて

### 暑さに負けない体を作ろう

色とりどりで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類」  
花が咲いた後にできる果実です。

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類が多く含まれていて、暑さで弱った胃を刺激し、消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。またこの時期の果実は、利尿・整腸・発汗作用などを促して、体の調子を整えてくれます。



※ 材料の都合により、献立の一部が変更することがあります。

#### <1日の野菜摂取目標>

1～2歳・・・180g  
3～5歳・・・240g  
成人・・・350g

#### <量の目安として>

生野菜なら、両手1杯で約120g  
温野菜なら、片手1杯で約120g

毎日、目標量を摂取することは難しいかもしれませんが、普段どのくらい野菜を食べているのか、どのくらい足りないのかを知り、食事を摂るときに意識できるといいですね。

## 水分補給・なにを飲むとよい？

普段の水分補給は、お茶やお水がおすすです。また夏野菜など、水分がたくさん含まれている食材からの摂取もいいですね。体には、水分だけでなく塩分も必要なので、食事もしっかり摂りましょう。

スポーツドリンクやジュースには糖分がたっぷり含まれています。飲みすぎには注意しましょう。

