

2024年7月

給食献立表

| 日付 | 曜日 | 献立 | おやつ | エネルギー kcal | タンパク質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g |
|----|----|--|----------------------|------------|---------|------|----------|------|
| 1 | 月 | ごはん・夏野菜カレー・ツナサラダ・枝豆・グレープフルーツ・麦茶 | アイスクリーム・麦茶・かちり | 500 | 16.1 | 20.3 | 202 | 1.6 |
| 2 | 火 | エビピラフ・ごま酢キャベツ・チーズ・ニラスープ・キウイフルーツ（ゴールドen）・麦茶 | ねじり棒・牛乳・かちり | 513 | 19.4 | 21.9 | 416 | 1.7 |
| 3 | 水 | 食パン（ブルーベリー）・ミートローフ・スティックサラダ・卵スープ・バナナ・麦茶 | 手作りクッキー・麦茶・かちり | 544 | 20.0 | 22.6 | 103 | 1.7 |
| 4 | 木 | ごはん・かじきまぐろの香味だれ・ささみと豆苗の梅肉和え・みそ汁（切り干し大根）・オレンジ・麦茶 | レモンカップケーキ・牛乳・かちり | 501 | 27.8 | 16.5 | 358 | 1.3 |
| 5 | 金 | 七夕そめん・ちくわの磯辺揚げ・コロコロきゅうり・メロン・麦茶 | 七夕ゼリー・牛乳・かちり | 513 | 17.1 | 13.3 | 389 | 2.4 |
| 8 | 月 | ごはん・ハッシュドポーク・ワカメコーンサラダ・うずら卵の含め煮・パイナップル・麦茶 | 蒸しパン（レーズン）・牛乳・かちり | 545 | 21.5 | 17.6 | 276 | 1.8 |
| 9 | 火 | 梅じゃこ炒飯・キャベツツナサラダ・厚揚げの含め煮・中華スープ・グレープフルーツ・麦茶 | ゆでもろこし・麦茶・かちり | 468 | 17.1 | 16.5 | 210 | 1.5 |
| 10 | 水 | ホワイトペンネ・しらすサラダ・ゆで卵・キウイフルーツ（ゴールドen）・麦茶 | かき水・麦茶・かちり | 490 | 15.9 | 23.1 | 161 | 1.2 |
| 11 | 木 | ごはん・豚肉のしょうが焼き・小松菜のおひたし・みそ汁（豆腐）・オレンジ・麦茶 | かたやき煎餅・牛乳・かちり | 468 | 24.5 | 13.4 | 350 | 1.9 |
| 12 | 金 | バターロール（ジャム）・ホキのフライ・カニカマとキャベツのサラダ・おくらスープ・バナナ・麦茶 | オレンジゼリー・牛乳・かちり | 564 | 22.8 | 21.1 | 291 | 2.0 |
| 16 | 火 | ワカメごはん・松風焼き・ほうれん草の白す和え・かきたま汁・グレープフルーツ・麦茶 | シュガートースト・牛乳・かちり | 487 | 22.9 | 21.1 | 294 | 1.8 |
| 17 | 水 | カレーうどん・カリフラワーサラダ・枝豆・オレンジ・麦茶 | クレープ・牛乳・かちり | 494 | 19.8 | 14.2 | 300 | 2.1 |
| 18 | 木 | ごはん・牛肉ときのこのスタミナ炒め・キャベツのゆかり和え・みそ汁（じゃが芋）・パイナップル・麦茶 | りんごのマフィン・牛乳・かちり | 506 | 22.5 | 15.6 | 329 | 1.6 |
| 19 | 金 | メロンパン・レバーの竜田揚げ・ポテトサラダ・オニオンスープ・バナナ・麦茶 | ヨーグルトゼリー・麦茶・かちり | 572 | 21.6 | 23.3 | 184 | 1.6 |
| 22 | 月 | ごはん・ミンチカレー・グリーンサラダ・チーズ・キウイフルーツ（ゴールドen）・麦茶 | 豆腐ドーナツ・麦茶・かちり | 544 | 18.1 | 25.7 | 248 | 1.4 |
| 23 | 火 | ★お楽しみ給食・ごはん・焼肉（バーベキュー用）・みかん缶サラダ・みそ汁（卵）・デラウェア・麦茶 | ガリガリ君（ぶどう）・麦茶・かちり | 524 | 24.5 | 23.6 | 141 | 1.7 |
| 24 | 水 | うなぎ丼・冷奴・カニカマときゅうりの和え物・吸物（花ふ）・すいか・麦茶 | きな粉スコーン・牛乳・かちり | 558 | 25.9 | 22.1 | 378 | 2.1 |
| 25 | 木 | ジャージャー麺・ブロッコリーサラダ・ゆで卵・グレープフルーツ・麦茶 | りんごゼリー・牛乳・かちり | 506 | 22.1 | 23.5 | 294 | 1.6 |
| 26 | 金 | バターロール（マーマレード）・ひじきバーグ・コールスローサラダ・ペーコンスープ・バナナ・麦茶 | フライドポテト（コンソメ）・麦茶・かちり | 536 | 15.9 | 27.5 | 119 | 1.6 |
| 29 | 月 | ごはん・高野豆腐ドライカレー・パプリカサラダ・ニラ玉・オレンジ・麦茶 | サンドクラッカー・牛乳・かちり | 529 | 24.1 | 17.3 | 363 | 2.1 |
| 30 | 火 | 枝豆ごはん・鶏肉の照り焼き・拌三糸・みそ汁（大根油揚げ）・パイナップル・麦茶 | お麩のラスク・牛乳・かちり | 556 | 22.6 | 22.5 | 323 | 2.1 |
| 31 | 水 | 魚介のトマトスパゲッティ・ハムサラダ・チーズ・グレープフルーツ・麦茶 | 信玄アイス・麦茶・かちり | 500 | 20.7 | 19.2 | 316 | 1.7 |

7月の献立より うなぎの蒲焼き

一般的に、夏の土用の丑の日にうなぎを食べるとよいとされていますが、実は土用は年に4回あります。「丑の日に『う』のつくものを食べると夏負けしない」という言い伝えがあり、うなぎや梅干し、うりなどを食べるようになったという説があります。その中でもうなぎは、高たんぱくで消化も良く、ビタミンAやビタミンB群が豊富です。また、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあり、夏バテ防止に効果的なことから、この習慣が定着したようです。今月の24日は土用の丑の日です。年々うなぎの値段が高くなり、手の届きにくい食材になってしまいましたね。園では子供達や職員に、暑い時期を乗り切って欲しいという園長先生のご配慮で、今年もうなぎが給食に登場します。これからが夏本番。たくさん食べて、元気に夏を乗り切りましょう♪

食事に注意して夏をのりきりましょう

これからの季節、気温や湿度も高くなり食欲も低下しがちです。夏を元気にのりきる為に、食事の面で次の事に気をつけましょう。①朝食は必ず食べましょう→副食はたんぱく質の多い食品をとる。②梅干し・レモン（汁）で食欲を高める→クエン酸が胃を適度に刺激して食欲増進に効果的。植物油を上手に取り入れる→油を多く使うわりに、サッパリしているドレッシングを冷たくした野菜サラダに使う。



7月7日は七夕です

学園では星形に抜いたハムと人参と輪切りにしたオクラをそうめんのにせた七夕そうめんを提供しています。色鮮やかでとても可愛らしく、子供達も大好きなメニューです。お楽しみに(^)/