

7月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	ご飯 野菜のトマト煮 ハンバーグ	コーンパン	ハンバーグ 豆乳	米 米粉 片栗粉 白玉粉 BP	南瓜 玉葱 コーン パプリカ 茄子 トマト缶
2	金	焼うどん 牛乳 ヨーグルト	じゃが芋の 塩昆布和え	牛肉 塩昆布 牛乳 ヨーグルト	うどん バター じゃが芋	キャベツ ピーマン 人参 玉葱
3	土	味噌そぼろ丼 ツナポテトサラダ	あられ& 桃の缶詰	豚挽肉 ツナ	米 胡麻 じゃが芋 あられ 胡麻油 マヨネーズ	小松菜 人参 味噌 胡瓜 桃の缶詰
4	日					
5	月	チンジャオロース丼 カラフルピクルス	焼プリン	豚肉 牛乳 卵 生クリーム	片栗粉 胡麻油 米 甘酢	パプリカ 筍 人参 胡瓜
6	火	三色サンド 牛乳 お星様ゼリー	五平餅	卵 ツナ ハム 牛乳	食パン マヨネーズ 苺ジャム お星さまゼリー 米	胡瓜 キャベツ レタス 味噌
7	水	イタリアンスパゲティー カルピス バナナ	大学芋	豚肉	スパゲティー 蜂蜜 薩摩芋	玉葱 人参 ピーマン カルピス バナナ ケチャップ
8	木	ご飯 鯖の塩焼 ネバシャキサラダ	フレンチトースト オレンジ風味	納豆 鯖 卵	米 バター 食パン	オクラ コーン 胡瓜 オレンジジュース
9	金	カレーライス(麦ご飯) 牛乳 西瓜	ハムコーン 蒸しパン	牛肉 牛乳 牛乳 ハム	米 押し麦 カレールウ じゃが芋 HM	人参 玉葱 コーン 西瓜
10	土	昆布ご飯 トマトサラダ 棒チーズ	クッキー& 牛乳	若布 昆布 牛乳 鶏挽肉 チーズ	米 クッキー 酢	トマト 胡瓜
11	日					
12	月	ご飯(ふりかけ) けんちん汁 鶏ささみの味噌マヨ焼	マカロニきな粉	鶏ささみ 油揚 きな粉	米 マカロニ 里芋 マヨネーズ	大根 味噌 人参 干し椎茸 青ネギ
13	火	ビビンバ 若布スープ	おかかマヨトースト	豚肉 鰹節 若布	米 食パン 胡麻油 マヨネーズ	玉葱 法蓮草 人参 えのき茸 もやし
14	水	ミートスパゲティー 牛乳 西瓜	小松菜ご飯	合挽肉 しらす 牛乳	スパゲティー 米 片栗粉	玉葱 人参 トマト缶 小松菜 ケチャップ 西瓜
15	木	菜飯 ミートコロケ 切干大根の洋風煮	麩のラスク	ベーコン 油揚	米 コロケ 麩 バター	切干大根 人参 菜飯の素
16	金	バターロールパン ビーフシチュー オレンジ	ご飯ピザ	ツナ チーズ 牛肉	米 バターロールパン じゃが芋 ビーフシチュールウ	コーン ピーマン 玉葱 人参 フロッコリー オレンジ
17	土	サラダうどん 里芋の煮っころがし	煎餅& マスカットゼリー	ツナ	うどん 煎餅 里芋 マスカットゼリー	干し椎茸 人参 コーン トマト 胡瓜
18	日					
19	月	炒飯 中華スープ	味付け小魚& 牛乳	牛肉 若布 牛乳 卵 味付け小魚	米 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン コーン
20	火	ご飯 鶏の照焼 干草卵焼	チーズトースト	鶏肉 卵 チーズ	米 食パン	椎茸 人参 絹さや
21	水	焼きそば 牛乳 玉蜀黍	オレンジゼリー	牛肉 牛乳	焼きそば麺 オレンジゼリーの素	キャベツ 玉葱 人参 玉蜀黍 蜜柑の缶詰
22	木	海の日				
23	金	スポーツの日				
24	土	ホットドック 味噌ミルクスープ	スナック& バナナ	ウインナー 牛乳	バターロールパン スナック じゃが芋	キャベツ 玉葱 しめじ ケチャップ 味噌 バナナ
25	日					
26	月	ツナコーンピラフ 冬瓜入りワントンスープ	ジャムサンド	ツナ しらす 桜海老	米 ワンタンの皮 食パン 苺ジャム	コーン 玉葱 冬瓜 青梗菜
27	火	生姜焼丼 春雨サラダ	フルーチェ ブルーベリー	豚肉 ハム 牛乳	米 春雨 醤油ドレッシング	あさつき 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 フルーチェ
28	水	ご飯 鮭の磯辺焼 金平大根	トマトパンケーキ	鮭 青海苔 卵	米 胡麻 HM	大根 人参 トマトジュース
29	木	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	薩摩芋 カップケーキ	豚肉 牛乳	バターロールパン シチュールウ 薩摩芋ケーキ	南瓜 人参 玉葱 バナナ
30	金	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとハムのソテー	ミルク餅	牛乳 きな粉 卵 ハム 豆腐 合挽肉	米 パン粉 片栗粉	キャベツ 玉葱 ケチャップ
31	土	塩ラーメン 棒棒鶏	あられ& オレンジ	鶏ささみ 豚肉	中華麺 あられ 胡麻ドレッシング	もやし 玉葱 人参 胡瓜 オレンジ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。

7月献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	木	ご飯 野菜のトマト煮 ハンバーグ	コーンパン	ハンバーグ 豆乳	米 米粉 片栗粉 白玉粉 BP	南瓜 玉葱 コーン パプリカ 茄子 トマト缶
2	金	焼うどん 牛乳 ヨーグルト	じゃが芋の 塩昆布和え	牛肉 塩昆布 牛乳 ヨーグルト	うどん バター じゃが芋	キャベツ ピーマン 人参 玉葱
3	土	味噌そぼろ丼 ツナポテトサラダ	あられ& 桃の缶詰	豚挽肉 ツナ	米 胡麻 じゃが芋 あられ 胡麻油 マヨネーズ	小松菜 人参 味噌 胡瓜 桃の缶詰
4	日					
5	月	チンジャオロース丼 カラフルピクルス	焼プリン	豚肉 牛乳 卵 生クリーム	片栗粉 胡麻油 米 甘酢	パプリカ 筍 人参 胡瓜
6	火	三色サンド 牛乳 お星様ゼリー	五平餅	卵 ツナ ハム 牛乳	食パン マヨネーズ 苺ジャム お星さまゼリー 米	胡瓜 キャベツ レタス 味噌
7	水	イタリアンスパゲティー カルピス バナナ	大学芋	豚肉	スパゲティー 蜂蜜 薩摩芋	玉葱 人参 ピーマン カルピス バナナ ケチャップ
8	木	ご飯 鯖の塩焼 ネバシャキサラダ	フレンチトースト オレンジ風味	納豆 鯖 卵	米 バター 食パン	オクラ コーン 胡瓜 オレンジジュース
9	金	カレーライス 牛乳 西瓜	ハムコーン 蒸しパン	牛肉 牛乳 牛乳 ハム	米 カレールウ じゃが芋 HM	人参 玉葱 コーン 西瓜
10	土	昆布ご飯 トマトサラダ 棒チーズ	クッキー& 牛乳	若布 昆布 牛乳 鶏挽肉 チーズ	米 クッキー 酢	トマト 胡瓜
11	日					
12	月	ご飯 けんちん汁 鶏ささみの味噌マヨ焼	マカロニきな粉	鶏ささみ 油揚 きな粉	米 マカロニ 里芋 マヨネーズ	大根 味噌 人参 干し椎茸 青ネギ
13	火	ビビンバ 若布スープ	おかかマヨトースト	豚肉 鯉節 若布	米 食パン 胡麻油 マヨネーズ	玉葱 法蓮草 人参 えのき茸 もやし
14	水	ミートスパゲティー 牛乳 西瓜	小松菜ご飯	合挽肉 しらす 牛乳	スパゲティー 米 片栗粉	玉葱 人参 トマト缶 小松菜 ケチャップ 西瓜
15	木	菜飯 ミートコロケ 切干大根の洋風煮	麩のラスク	ベーコン 油揚	米 コロケ 麩 バター	切干大根 人参 菜飯の素
16	金	バターロールパン ビーフシチュー オレンジ	ご飯ピザ	ツナ チーズ 牛肉	米 バターロールパン じゃが芋 ビーフシチュールウ	コーン ピーマン 玉葱 人参 ブロッコリー オレンジ
17	土	サラダうどん 里芋の煮っころがし	煎餅& マスカットゼリー	ツナ	うどん 煎餅 里芋 マスカットゼリー	干し椎茸 人参 コーン トマト 胡瓜
18	日					
19	月	炒飯 中華スープ	味付け小魚& 牛乳	牛肉 若布 牛乳 卵 味付け小魚	米 片栗粉	玉葱 人参 ピーマン コーン
20	火	ご飯 鶏の照焼 干草卵焼	チーズトースト	鶏肉 卵 チーズ	米 食パン	椎茸 人参 絹さや
21	水	焼きそば 牛乳 玉蜀黍	オレンジゼリー	牛肉 牛乳	焼きそば麺 オレンジゼリーの素	キャベツ 玉葱 人参 玉蜀黍 蜜柑の缶詰
22	木	海の日				
23	金	スポーツの日				
24	土	ホットドック 味噌ミルクスープ	スナック& バナナ	ウインナー 牛乳	バターロールパン スナック じゃが芋	キャベツ 玉葱 しめじ ケチャップ 味噌 バナナ
25	日					
26	月	ツナコーンピラフ 冬瓜入りワントンスープ	ジャムサンド	ツナ しらす 桜海老	米 ワンタンの皮 食パン 苺ジャム	コーン 玉葱 冬瓜 青梗菜
27	火	生姜焼丼 春雨サラダ	フルーチェ ブルーベリー	豚肉 ハム 牛乳	米 春雨 醤油ドレッシング	あさつき 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 フルーチェ
28	水	ご飯 鮭の磯辺焼 金平大根	トマトパンケーキ	鮭 青海苔 卵	米 胡麻 HM	大根 人参 トマトジュース
29	木	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	薩摩芋 カップケーキ	豚肉 牛乳	バターロールパン シチュールウ 薩摩芋ケーキ	南瓜 人参 玉葱 バナナ
30	金	ご飯 豆腐ハンバーグ キャベツとハムのソテー	ミルク餅	牛乳 きな粉 卵 ハム 豆腐 合挽肉	米 パン粉 片栗粉	キャベツ 玉葱 ケチャップ
31	土	塩ラーメン 棒棒鶏	あられ& オレンジ	鶏ささみ 豚肉	中華麺 あられ 胡麻ドレッシング	もやし 玉葱 人参 胡瓜 オレンジ

焼肉のたれ

※食材名の「HM」は、ホットケーキミックス 「BP」は、ベーキングパウダーの事です。



梅雨も明け、本格的な夏が始まります。
熱中症予防に水分補給は、とても大切です。
水分は、喉が渴く前にこまめに取りましょう。



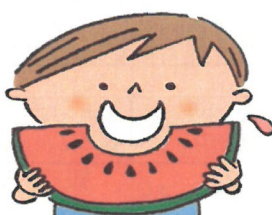
水分補給に適した飲み物

	日常的な水分補給	発汗時の水分補給
麦茶	○	○
水	○	× ミネラルを含まない為
スポーツドリンク	× 糖分が多いため	○
経口補水液	× 塩分が多いため	○
牛乳・ジュース	△ カロリーが高い為	× ミネラルを含まない為

西瓜の凄い力

西瓜は90%以上が水分で、糖分・ミネラルも含まれているので、少量の塩を加えると、スポーツドリンクと同じ効果が期待できる。

西瓜に塩をかけて食べる事は、熱中症予防に最適！！



疲労回復

むくみの改善

利尿作用

老化予防

皮膚の健康を保つ

視力維持

血圧抑制

抗発がん作用

冷え症の改善

血流改善

今月のレシピ「じゃが芋の塩昆布和え」

材料(4人分)

- ・じゃが芋 200g
- ・塩昆布 8g
- ・バター 8g



作り方

- ①じゃが芋は皮を剥き1.5cm角に切る。
塩昆布はみじん切りにする。
- ②じゃが芋は柔らかく茹でて水気を切る。
- ③じゃが芋が熱いうちに塩昆布と、バターを加え、混ぜ合わせる。

