

7月の献立

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	イタリアンスパゲティー パナナ キャベツとウインナーのスープ	ブルーベリー ヨーグルト	豚肉 ウインナー ヨーグルト	スパゲティー	玉葱 人参 ピーマン パナナ ケチャップ キャベツ ブルーベリー
2	木	ご飯(ふりかけ) 唐揚げ ネバシャキサラダ	蒸しケーキ	鶏肉 牛乳 納豆 鰹節 卵	米 小麦粉	オクラ 胡瓜 小松菜
3	金	バターロールパン オレンジ 鮭のクリーム煮	桜海老の おにぎり	鮭 牛乳 桜海老	バターロールパン 米	玉葱 人参 しめじ 法蓮草 オレンジ
4	土	ご飯 豆腐の味噌汁 小松菜の胡麻味噌そぼろ	コロコロチーズ ポテト	豚肉 若布 豆腐 チーズ	米 胡麻 味噌 薩摩芋	小松菜 大根 人参
5	日					
6	月	野菜のつけ丼 豚汁	じゃが芋きな粉	豚肉 きな粉	米 里芋 じゃが芋	あさつき しめじ 大根 牛蒡 人参 白菜 椎茸
7	火	具だくさん素麺 星のコロッケ セタゼリー	苺ジャムの 蒸しケーキ	コロッケ 豆乳	素麺 セタゼリー 苺ジャム 米粉	オクラ トマト コーン 椎茸
8	水	ご飯 豚の生姜焼き 切干大根とツナの胡麻和え	西瓜ゼリー	豚肉 ツナ	米 ゼラチン 胡麻ドレッシング	あさつき 生姜 胡瓜 切干し大根 人参 西瓜
9	木	ご飯 桃ゼリー メカジキの酢豚風	きな粉パン	メカジキ バター	米 桃ゼリー 酢 食パン きな粉	パプリカ 玉葱 エリンギ ケチャップ
10	金	バターロールパン オレンジ 鶏と野菜のトマト煮	焼きおにぎり	鶏肉 鰹節	バターロールパン 小麦粉 片栗粉 米	玉葱 ブロッコリー 人参 ホールトマト オレンジ
11	土	ドライカレー 牛乳 パナナ	白玉ポンチ	豚肉 牛乳 絹ごし豆腐	米 カレー粉 小麦粉 白玉粉	玉葱 トマト 茄子 ケチャップ パナナ フルーツ缶
12	日					
13	月	そぼろ丼 ツナの混ぜサラダ	バナナ & ヤクルト	鶏肉 ツナ	米 マヨネーズ	枝豆 トマト 胡瓜 レタス パナナ ヤクルト
14	火	ご飯 ブロッコリーサラダ 豚肉と茄子の生姜煮	スイートポテト トースト	豚肉 ツナ 牛乳 バター	米 マヨネーズ 食パン 薩摩芋	ブロッコリー コーン 茄子 玉葱 生姜
15	水	ハヤシライス 牛乳 オレンジ	お好み焼き	牛肉 牛乳 桜海老	米 小麦粉	玉葱 人参 しめじ キャベツ オレンジ
16	木	ご飯(ふりかけ) もやしと人参のナムル 鮭のカレームニエル	フルーツゼリー	鮭	米 カレー粉 小麦粉 胡麻油 ゼラチン	もやし 人参 フルーツ缶詰
17	金	ご飯 つくねの甘酢餡 春雨サラダ	西瓜	つくね ハム	米 片栗粉 春雨 胡麻油	胡瓜 コーン 小松菜 西瓜
18	土	トマトマカロニ ポテトサラダ	ジャムサンド	豚肉	マカロニ じゃが芋 マヨネーズ 竹輪 食パン 苺ジャム	アスパラ ホールトマト コーン 胡瓜 人参
19	日					
20	月	三色サンド 牛乳 オレンジゼリー	大学芋	卵 牛乳 ツナ	食パン マヨネーズ 苺ジャム 薩摩芋 蜂蜜 オレンジゼリー	胡瓜 キャベツ レタス
21	火	鮭若布ご飯 パナナ 大根と人参のツナ煮	フルーツポンチ	鮭 若布 ツナ	米	大根 人参 バナナ フルーツ缶
22	水	餡かけうどん 南瓜サラダ	葡萄ゼリー	豚肉 ハム	うどん マヨネーズ 片栗粉 ゼラチン	白菜 人参 椎茸 南瓜 胡瓜 しめじ あさつき 葡萄ジュース
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
25	土	ジャージャーうどん オレンジ 若布スープ	ココアカップケーキ	豚肉 若布 卵 牛乳 バター	うどん 片栗粉 小麦粉 ココアパウダー	椎茸 パプリカ もやし 胡瓜 あさつき エノキ 玉葱 オレンジ
26	日					
27	月	ご飯 コールスローサラダ つくねの照焼風	バナナ ヨーグルト	つくね ツナ ヨーグルト	米 マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜 バナナ
28	火	炊込みご飯 大根と人参の味噌汁 法蓮草と人参の白和え	チーズトースト	塩昆布 ツナ 木綿豆腐 チーズ	米 すりごま 食パン	枝豆 法蓮草 大根 人参
29	水	バターロールパン 照焼ハンバーグ キャベツと林檎のサラダ	おかかご飯	ハンバーグ ヨーグルト 鰹節	バターロールパン マヨネーズ 米	キャベツ 林檎
30	木	焼きそば 牛乳 パナナ	薩摩芋の 蒸しパン	ウインナー 牛肉 牛乳 豆乳	焼きそば麺 米粉 薩摩芋 メープルシロップ	キャベツ 人参 玉葱 パナナ
31	金	ピピンバ ワンタンスープ	ジャコトースト	豚肉 しらす 桜海老	米 胡麻油 ワンタンの皮 食パン マヨネーズ	法蓮草 人参 もやし チンゲン菜



そうめんのルーツは中国の小麦粉を練って縄のように編んだお菓子「索餅(さくべい)」とされています。
 中国では七夕の日に索餅を食べる事で病気を祓うと考えられ、日本に伝わった後、そうめんへと形を変え、七夕の行事に欠かせない供え物となりました。

また、素麺を「天の川」や織姫が使う「織り糸」に見立てているという説もあります。

これらの由来や言い伝えに因んで、全国乾麺協同組合連合会が、7月7日を「そうめんの日」と決めました。

7月7日のお給食は、七夕の行事食である「そうめん」と天の川をイメージした物が沢山出ます。お楽しみに♪



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



今月のレシピ「マカロニきな粉」

材料(4人分)

- ・マカロニ 40g
- ・きな粉 12g
- ・砂糖 8g
- ・塩 0.8g



作り方

1. きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
2. マカロニを表示通り茹で、水気を切り、すぐに①と和える。

※マカロニに水分があるうちに手早く混ぜる事で、マカロニにきな粉が絡みます。

7月の離乳食献立

※離乳食の進み具合により、食材の切り方や、調理方法が異なります。

日	曜日	献立名	おやつ	主な材料の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	水	イタリアンスパゲティー パナナ キャベツのスープ	ブルーベリー ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	スパゲティー	玉葱 人参 ビーマン パナナ ケチャップ キャベツ ブルーベリー
2	木	ご飯 肉団子 ネバシャキサラダ	蒸しケーキ	鶏肉 納豆 鰹節 牛乳 卵	米 小麦粉	オクラ 胡瓜 小松菜
3	金	食パン オレンジ 鮭のクリーム煮	桜海老の おにぎり	鮭 牛乳 桜海老	食パン 米	玉葱 人参 しめじ 法蓮草 オレンジ
4	土	ご飯 豆腐の味噌汁 小松菜の胡麻味噌そぼろ	コロコロチーズ ポテト	豚肉 若布 豆腐 チーズ	米 胡麻 味噌 薩摩芋	小松菜 大根 人参
5	日					
6	月	野菜のつけ丼 豚汁	じゃが芋きな粉	豚肉 きな粉	米 里芋 じゃが芋	あさつき しめじ 大根 牛蒡 人参 白菜 椎茸
7	火	具だくさん素麺 星のハンバーグ セタゼリー	苺ジャムの 蒸しケーキ	鶏肉 豆乳	素麺 セタゼリー 苺ジャム 米粉	オクラ トマト コーン 椎茸
8	水	ご飯 豚の生姜煮 大根とツナの胡麻和え	西瓜ゼリー	豚肉 ツナ	米 ゼラチン 片栗粉 胡麻ドレッシング	あさつき 生姜 胡瓜 大根 人参 西瓜
9	木	ご飯 パナナ 鮭の酢豚風	きな粉パン	鮭 バター きな粉	米 酢 食パン	パプリカ 玉葱 パナナ エリンギ ケチャップ
10	金	食パン オレンジ 鶏と野菜のトマト煮	焼きおにぎり	鶏肉 鰹節	食パン 米 小麦粉 片栗粉	玉葱 ブロッコリー 人参 ホールトマト オレンジ
11	土	ご飯 パナナ 野菜そぼろ餡かけ	白玉ポンチ	豚肉 絹ごし豆腐	米 片栗粉 白玉粉	玉葱 茄子 人参 パナナ フルーツ缶
12	日					
13	月	そぼろ丼 ツナの混ぜサラダ	パナナ & 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	米 マヨネーズ	枝豆 トマト 胡瓜 レタス パナナ
14	火	ご飯 ブロッコリーサラダ 豚肉と茄子の生姜煮	スイートポテト トースト	豚肉 ツナ 牛乳 バター	米 マヨネーズ 食パン 薩摩芋	ブロッコリー コーン 茄子 玉葱 生姜
15	水	ご飯 野菜のケチャップ煮 大根と人参の含め煮	お好み焼き	豚肉	米 小麦粉	玉葱 人参 しめじ ケチャップ 人参 大根 キャベツ
16	木	ご飯 もやしと人参のナムル 鮭のムニエル	フルーツゼリー	鮭	米 小麦粉 胡麻油 ゼラチン	もやし 人参 フルーツ缶詰
17	金	ご飯 つくねの甘酢餡 コロコロサラダ	西瓜	鶏肉	米 片栗粉	胡瓜 コーン 人参 西瓜
18	土	トマトマカロニ ポテトサラダ	ジャムサンド	豚肉	マカロニ じゃが芋 食パン 苺ジャム	アスパラ ホールトマト コーン 胡瓜 人参
19	日					
20	月	三色サンド 牛乳 オレンジ	大学芋風	卵 ツナ 牛乳	食パン マヨネーズ 苺ジャム 薩摩芋 蜂蜜	キャベツ オレンジ
21	火	鮭ご飯 パナナ 大根と人参のツナ煮	フルーツポンチ	鮭 ツナ	米	大根 人参 パナナ フルーツ缶
22	水	餡かけうどん 南瓜サラダ	葡萄ゼリー	豚肉	うどん マヨネーズ 片栗粉 ゼラチン	白菜 人参 椎茸 胡瓜 南瓜 しめじ あさつき 葡萄ジュース
23	木	海の日				
24	金	スポーツの日				
25	土	ジャージャーうどん オレンジ 若布スープ	ココアカップケーキ	豚肉 若布 卵 牛乳 バター	うどん 片栗粉 小麦粉 ココアパウダー	椎茸 パプリカ もやし 胡瓜 あさつき えのき茸 玉葱 オレンジ
26	日					
27	月	ご飯 コールスローサラダ 肉団子の照焼風	パナナ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	米 マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜 パナナ
28	火	炊込みご飯 大根と人参の味噌汁 法蓮草と人参の白和え	チーズトースト	塩昆布 ツナ 木綿豆腐 チーズ	米 すり胡麻 食パン	枝豆 法蓮草 大根 人参
29	水	食パン 照焼ハンバーグ キャベツと林檎のサラダ	おかかご飯	豚肉 牛肉 ヨーグルト 鰹節	食パン マヨネーズ 米	キャベツ 林檎
30	木	焼きそば風スパゲティー 牛乳 パナナ	薩摩芋の 蒸しパン	牛肉 牛乳 豆乳	スパゲティー 米粉 薩摩芋 メープルシロップ	キャベツ 人参 玉葱 パナナ
31	金	ピピンパ ワンタンスープ	ジャコトースト	豚肉 しらす 桜海老	米 胡麻油 ワンタンの皮 食パン マヨネーズ	法蓮草 人参 もやし チンゲン菜



そうめんのルーツは中国の小麦粉を練って縄のように編んだお菓子「素餅(さくべい)」と言われています。

中国では七夕の日に素餅を食べる事で病気を祓うと考えられ、日本に伝わった後、そうめんへと形を変え、七夕の行事に欠かせない供え物となりました。

また、素麺を「天の川」や織姫が使う「織り糸」に見立てているという説もあります。

これらの由来や言い伝えに因んで、全国乾麺協同組合連合会が、7月7日を「そうめんの日」と決めました。

7月7日のお給食は、七夕の行事食である「そうめん」と天の川をイメージした物が沢山出ます。お楽しみに♪



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

今月のレシピ「マカロニきな粉」

材料(4人分)

- ・マカロニ 40g
- ・きな粉 12g
- ・砂糖 8g
- ・塩 0.8g



作り方

1. きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
2. マカロニを表示通り茹で、水気を切り、すぐに①と和える。

※マカロニに水分があるうちに手早く混ぜる事で、マカロニにきな粉が絡みます。