

# 7月



\*このほかに1, 2歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります  
\*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

◇今月の予定◇

- 1 (金) プラネタリウムかもめG
- 6 (水) プール開き
- 7 (火) セタ流しそらめん
- 29 (金) 交流日 かもめG
- 22 (金) 避難訓練
- 7・21(木) 乳児健診
- 23 (土) 夏まつり

日	曜	主 食	副 食		食 物	おやつ	主な材料
			お か ず	汁			
1	15	なすとトマトのパスタ	きゅうりとツナのサラダ	根菜オクラスープ	とり薬味ごはん ●牛 乳	パプリカ、なす、トマト、玉ねぎ、人参、パプリカ、レタス、ベーコン、とうもろこし、しめじ、きゅうり、ツナ、大根、チーズ、ごぼう、オクラ、レンコン、鶏肉、茗荷	
2	16	ごはん	豚肉ときゅうりの炒め物 キャベツのレモン醤油和え	わかめと厚揚げのみそ汁	くだもの・お菓子 ●牛 乳	七分米、豚肉、きゅうり、長ねぎ、パプリカ、たけのこ、しめじ、キャベツ、レモン、人参、ささ身、かいわれ菜、わかめ、厚揚げ、玉ねぎ、すいか、牛乳、ミレービスケット	
4	21	枝豆としらすごはん	豆腐チャンプル もやしと鶏胸肉の甘酢炒め	焼きピーマンのみそ汁	納豆お好み ●牛 乳	七分米、枝豆、しらす、豆腐、ニラ、もやし、しめじ、人参、トウモロコシ、鷹天、きゅうり、ミト、鶏胸肉、ピーマン、玉ねぎ、えのき、小麦粉、納豆、万能ネギ、生薑	
5	19	ジャージャー麺	かぼちゃと豚肉のおろし煮	モロヘイヤのスープ	冷やし汁 (●郷土料理) ●牛 乳	干麺、豚肉、たけのこ、長ねぎ、きゅうり、トマト、大根、万能ネギ、かぼちゃ、モロヘイヤ、鶏卵、玉ねぎ、えのき、あじ、豆腐、大葉、みょうが、ごま、みそ	
6	月	なすと豚肉の生姜焼き丼	パリパリれもんサラダ	豆腐と大根のみそ汁	*フルーベリー蒸しパン ●牛 乳	七分米、なす、豚肉、玉ねぎ、人参、しょうが、ピーマン、パプリカ、きゅうり、大根、キャベツ、レモン、豆腐、豆乳、じゃが芋、しめじ、アスパラ、はちみつ、牛乳	
7	木	セタちらし	鶏と長葱の照り焼き 短冊サラダ	すまし汁	素 麵 麦 茶	七分米、人参、ハム、オクラ、チーズ、かぼちゃ、ハム、パプリカ、レタス、鶏肉、長ねぎ、大根、きゅうり、えのき、なす、オクラ、春雨、素麺、万能ネギ、ごま油、花かつお	
8	22	あじごはん	冬瓜と豚肉の煮物 ひじきの煮付け	納豆汁	ラグマン (★世界の料理 キルギス) ●牛 乳	七分米、あじ、ゆめし、冬瓜、豚肉、人参、ひじき、小松菜、れんこん、油揚げ、こんにやく、納豆、長ねぎ、みず菜、しめじ、たけのこ、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン、牛乳	
9	23	ごはん	ポークソテー 野菜の盛り合わせ	長ネギとなすのみそ汁	オレンジゼリー・お菓子 ●牛 乳	七分米、豚肉、かひん、玉ねぎ、じゃが芋、トマト、大根、きゅうり、ゆめし、ごま、キャベツ、油揚げ、人参、オレンジ、ハチミツ、みそ、花かつお、クラッカー	
11	25	雑穀ごはん	豚肉のごまみそ焼き かぼちゃとトマトのマリネ	彩りやさしい汁	コーンマカロニ ●牛 乳	七分米、きび、ごま、黒米、押し麦、豚肉、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、人参、かぼちゃ、トマト、かいわれ菜、大豆、スッキーニ、パプリカ、オクラ、みそ、とうもろこし	
12	26	コーンのスパイシーライス	鶏肉のラタトゥイユ ネバネバサラダ	きのこ梅干しのスープ	冷製パスタ ●牛 乳	七分米、鶏肉、ピーマン、スッキーニ、なす、パプリカ、ホールトマト、かぼちゃ、オクラ、じゃが芋、梅干し、しめじ、えのき、エリンギ、人参、玉ねぎ、パスタ	
13	27	あんかけ焼きそば	ハンハンジーサラダ	なすとオクラのスープ	ハンピザ ●牛 乳	焼きそば、キャベツ、イカ、もやし、人参、豚肉、トマト、ピー、しめじ、きゅうり、鶏肉、かいわれ菜、ごま、ゆず、なす、オクラ、玉ねぎ、チーズ、ピーマン	
14	28	夏野菜カレー	レタスの具だくさんサラダ	トマトスープ	フルーツゼリー ●牛 乳	七分米、人参、豚肉、玉ねぎ、オクラ、かぼちゃ、なす、パプリカ、スッキーニ、ゆめし、レタス、パプリカ、アーモンド、小豆、ひよこ豆、ちんげん菜、きゅうり	
29	金	うなぎの炊き込みごはん	夏野菜とさつま芋のだし浸し	ほうれん草とえのきのすし汁	ケーキサシ ●牛 乳	七分米、うなぎ、ごぼう、オクラ、かぼちゃ、なす、えのき、パプリカ、スッキーニ、さつま芋、ほうれん草、長ねぎ、トマト、かつお、ゆめし、かぼちゃ、ウインナー、じゃが芋	

◇今月の献立◇

蒸し暑い日が続きます体調管理が気になる場合があります。梅雨があげると本格的に暑い日々が始まりますね。食事では暑さや疲れに負けない身体作りに、たんぱく質やお酢などのクエン酸、ビタミンC、疲労回復や体にもった余分な熱を排出出来るよくな食材、また胃腸の働きがよくなる食材をとりいれて行きます。

暑い夏を元気に過ごせるといいですね！

今月の旬のたべもの  
トマト・なす・きゅうり  
かぼちゃ・オクラ・ゆめし  
パプリカ・枝豆・スッキーニ、うなぎ  
モロヘイヤ



◇郷土料理◇

『宮崎県 冷やし汁』

焼いたあじやイワシなどの近海魚をほぐし、焼き味噌をのばした汁に、豆腐、きゅうり、青じそなどの薬

味を入れてアツアツのご飯にかけて食べる夏の名物料理です



★世界の料理★

『キルギス ラグマン』(野菜と肉うどん)

中央アジア全域で広く食べられている手延べうどん。牛肉ベースのスープにトマトペーストを加え、羊肉、野菜、唐辛子などの具をかけてたべられる料理です

