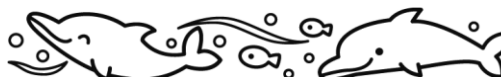




7月 給食献立予定表



2022年度

かすが保育園
いちご保育室

日	曜	9時おやつ	主食	副食	3時おやつ	6時おやつ
1	金	牛乳 ビスコ	ごはん	豚肉のにんにくみそ炒め ツナポテト すまし汁	麦茶 グラタン	麦茶 せんべい
2	土	牛乳 クラッカー	ごはん	鮭のさざれ焼き 春雨サラダ みそ汁	牛乳 アスパラビスケット	牛乳 苺メロンパン
4	月	牛乳 動物ビスケット	チキンカレー	フレンチサラダ メロン 牛乳	麦茶 枝豆 煮干し	麦茶 かりんとう
5	火	牛乳 せんべい	ごはん	白身魚の幽庵焼き 中華風サラダ すまし汁	麦茶 フルーツソースヨーグルト	麦茶 ウエハース
6	水	牛乳 源氏パイ	冷やしうどん	五色きんぴら なすのチーズ焼き	牛乳 ビスケット	麦茶 エビチップ
7	木	ヨーグルト	★セタスペシャルメニュー★ ホットドッグ・タラポテサラダドッグ コーンスープ ミントマト		麦茶 セタゼリー	牛乳 ビスコ
8	金	牛乳 バナナ	麦ごはん	鶏の照り焼き 人参サラダ みそ汁	牛乳 マフィン	麦茶 ふりかけごはん
9	土	牛乳 クッキー	パン グラハムフィン	ミネストローネ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	麦茶 おにぎり	牛乳 クラッカー
11	月	牛乳 ビスケット	わかめごはん	野菜の五目煮 なめたけ和え みそ汁	牛乳 黒糖トースト	麦茶 鈴カステラ
12	火	牛乳 オレンジ	麦ごはん	鮭の塩焼き もやしのカレーサラダ すまし汁	麦茶 とうもろこし	牛乳 パン・オレ
13	水	ヨーグルト	冷やしたぬきうどん	豚肉のしゃぶしゃぶ風 スイカ	牛乳 源氏パイ	麦茶 クッキー
14	木	牛乳 Caせんべい	パン ベーグル	鶏肉のイタリアンソースがけ 大豆とツナのサラダ スープ	麦茶 クラッカー	牛乳 アスパラビスケット
15	金	牛乳 鈴カステラ	ごはん	なすとピーマンのみそ炒め じゃがいものごま和え すまし汁	牛乳 カルピスカップケーキ	麦茶 かおりごはん
16	土	牛乳 ビスコ	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のおかか和え みそ汁	麦茶 せんべい	牛乳 ウエハース
19	火	牛乳 クラッカー	ゆかりごはん	いり鶏 かまぼこのマヨネーズ和え みそ汁	牛乳 かりんとう	麦茶 バナナ
20	水	牛乳 エビチップ	麦ごはん	麻婆豆腐 もやしと水菜の和え物 スープ	麦茶 トマトとツナの冷製パスタ	牛乳 ビスケット
21	木	ヨーグルト	ごはん	揚げ鶏の中華風 キャベツとわかめのチョレギサラダ すまし汁	牛乳 クッキー	麦茶 せんべい
22	金	牛乳 アスパラビスケット	パン ライスフィン	鮭のフレーク焼き 五色サラダ スープ	麦茶 キャロットゼリー	牛乳 クラッカー
23	土	牛乳 源氏パイ	ほうれん草と ベーコンのパスタ	ココロポテトサラダ バナナ	牛乳 鈴カステラ	麦茶 動物ビスケット
25	月	牛乳 かりんとう	麦ごはん	野菜のそぼろ煮 ちくわとわかめの酢の物 みそ汁	★誕生会おやつ★	牛乳 ビスコ
26	火	牛乳 ウエハース	ごはん	さばの塩焼き 油揚げの中華風酢の物 すまし汁	牛乳 ホットケーキ	麦茶 クラッカー
27	水	ヨーグルト	パン パン・オレ	ポトフ マカロニサラダ ぶどう	麦茶 冷麦	牛乳 Caせんべい
28	木	牛乳 クッキー	夏野菜 シーフードカレー	コーンスローサラダ チーズ	牛乳 枝豆ケーキ	麦茶 源氏パイ
29	金	牛乳 鈴カステラ	冷やしきつねうどん	豚肉のごましゃぶ風 ブロッコリーの香り和え	麦茶 せんべい	牛乳 オレンジ
30	土	牛乳 ビスケット	チキンライス	フレンチサラダ ミントマト	牛乳 ビスコ	麦茶 かりんとう

『ビタミンカラーの夏野菜を食べよう!!』

夏に旬を迎える野菜には体を冷やす効果があると言われており、夏バテ予防にも効果的です。

旬の時期の野菜は栄養価も高くなるので、積極的に食事に取り入れましょう。

【トマト】：免疫カアップ・疲労回復

抗酸化作用の強いリコピンやβ-カロテン、ビタミンA・C、カリウムなどが豊富。

ビタミンEが豊富なオリーブ油と一緒に摂取するとより強い抗酸化作用が期待できます。

【きゅうり】：体を冷やす・むくみ解消・利尿作用

汗をかいて不足しがちな水分とカリウムが豊富。酢の物で食べると効率よくビタミンCを摂取することができます。

【なす】：眼精疲労、体を冷やす・むくみ解消・生活習慣病予防

抗酸化作用の強いナスニンやクロロゲン酸などのポリフェノールは皮の部分に多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめ。

【ピーマン】：美肌効果・風邪予防・疲労回復・血液をサラサラにする

ビタミンCが豊富。

【オクラ】：腸内環境を整える、便秘予防

