



# 7月 給食献立予定表



2024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	月	牛乳 クッキー	ひじきふりかけごはん	いり鶏 もやしのカレーサラダ つみれ汁	牛乳 クラッカー	麦茶 せんべい
2	火	ヨーグルト	パン ブティボワン	夏野菜ミネストローネスープ ツナコーンサラダ チーズ	麦茶 のりじゃこおやき	牛乳 ビスコ
3	水	牛乳 ひじきビスケット	麦ごはん	チキンカツ わかめと切り干し大根の中華風サラダ みそ汁	牛乳 人参カップケーキ	麦茶 りんごゼリー
4	木	牛乳 ウェハース	ごはん	かじきのみそバター焼き きのことささみのサラダ すまし汁	牛乳 ホットドッグ	麦茶 エビチップ
5	金	牛乳 せんべい	七夕そうめん	豚肉のごましゃぶ風 スイカ	麦茶 七夕アイスゼリー	牛乳 クラッカー
6	土	牛乳 ビスコ	サンドイッチ	カレースープ ミントマト	麦茶 せんべい	牛乳 干し芋
8	月	牛乳 オレンジ	麻婆丼	もやしと水菜の和え物 中華スープ	牛乳 じゃがいもチーズパン	麦茶 ゆかりごはん
9	火	牛乳 エビチップ	パン ライスファイン	タンドリーチキン マカロニサラダ スープ	麦茶 とうもろこし	牛乳 アスパラビスケット
10	水	ヨーグルト	肉うどん	ふっくら寄せ なめたけ和え	牛乳 せんべい	麦茶 ウェハース
11	木	牛乳 クラッカー	ごはん	鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	牛乳 クッキー	麦茶 ビスコ
12	金	牛乳 ミルクビスケット	麦ごはん	鮭のマヨみそ焼き 和風サラダ すまし汁	麦茶 焼きそば	麦茶 チーズ りんごチップス
13	土	牛乳 せんべい	パン ベークル	鶏肉のイタリアンソースがけ かぼちゃサラダ スープ	麦茶 おにぎり	牛乳 マフィン
16	火	牛乳 バナナ	ごはん	鶏の照り焼き ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁	麦茶 ヨーグルト さつまいもチップス	麦茶 ふりかけごはん
17	水	牛乳 クッキー	麦ごはん	さばの塩焼き チキンサラダ すまし汁	麦茶 ウェハース	牛乳 ビスケット
18	木	ヨーグルト	とうもろこしごはん	肉じゃが はんぺんサラダ みそ汁	牛乳 シナモントースト	麦茶 オレンジ
19	金	牛乳 干し芋	トマトとツナの冷製パ スタ	コーンクリームサラダ スイカ チーズ	麦茶 枝豆 煮干し	牛乳 パン・オレ
20	土	牛乳 ウェハース	鶏そぼろ丼	青菜のマヨネーズ和え みそ汁 バナナ	牛乳 ビスコ	麦茶 ヨーグルト
22	月	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き 人参サラダ みそ汁	麦茶 野菜ビスケット	牛乳 Caせんべい
23	火	ヨーグルト	パン ブティブラン	ハンバーグ ポテトサラダ スープ	牛乳 エビチップ	麦茶 わかめごはん
24	水	牛乳 アスパラビスケット	関西風 冷やしたぬぎうどん	豚肉のしゃぶしゃぶ風 ミニトマト	麦茶 米粉カップケーキ	牛乳 クラッカー
25	木	チーズ りんごチップス	麦ごはん	アジの南蛮漬け 焼豚サラダ みそ汁	★誕生会おやつ★	麦茶 せんべい
26	金	牛乳 ビスコ	赤飯	野菜の五目煮 しらたきのたらこ和え すまし汁	麦茶 冷麦	牛乳 バナナ
27	土	牛乳 エビチップ	ごはん	鮭のフレーク焼き キャベツとわかめのチョレギサラダ みそ汁	牛乳 メロンパン	麦茶 ウェハース
29	月	牛乳 クラッカー	きつねうどん	棒棒鶏サラダ なすのチーズ焼き	麦茶 梅ごはん	牛乳 クッキー
30	火	ヨーグルト	夏野菜 トマトキーマカレー	ブロッコリーとエビのサラダ ぶどう	麦茶 カルピスゼリー	牛乳 ひじきビスケット
31	水	牛乳 動物ビスケット	ごはん	豚肉の塩だれ炒め かぼちゃの煮物 すまし汁	牛乳 ごまきなこクッキー	麦茶 ジャムサンド

## 『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】：免疫力アップ・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

