

7月

献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ごはん 魚のムニエル ツナとトマトのサラダ 果物	スキムミルク ビスケット	米、小麦粉、押 麦、バター、砂糖	さけ、スキムミル ク、ツナ油漬缶	バナナ、トマト、きゅ うり、レモン果汁	お茶 せんべい
2	水	ごはん 筑前煮 土佐和え 果物	スキムミルク (手作り) バナナホットケーキ	米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 油、押麦、砂糖	鶏もも肉、スキム ミルク、卵、ちく わ、かつお節	オレンジ、にんじん、 こまつな、バナナ、た けのこ、ごぼう、れん こん、いんげん	牛乳 ボーロ
3	木	ごはん 五目豆 焼き豚 おくらのおかか和え	スキムミルク かりんとう	米、しらたき、押 麦、砂糖	焼き豚、鶏もも 肉、スキムミル ク、だいず、ちく わ、しらす干し、 かつお節	にんじん、きゅうり、 れんこん、ごぼう、オ クラ、いんげん、こん ぶ	お茶 せんべい
4	金	ごはん 豆腐のまさご揚げ スパサラダ 果物	お茶 (手作り) 炊き込みごはん	米、油、マヨネー ズ、スパゲ ティー、山芋、押 麦、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき 肉、鶏もも肉、ハ ム、卵、からあげ	オレンジ、キャベツ、 にんじん、コーン、 きゅうり、しめじ、ね ぎ	牛乳 コーンフレーク
5	土	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル 果物	スキムミルク クラッカー	米、押麦、砂糖、 ごま油	豚肉、スキムミル ク、ちくわ、米み そ	バナナ、キャベツ、も やし、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、ピー マン、しいたけ	お茶 ウエハース
6	日						
7	月	おにぎり 七タそうめん ちくわとじゃがいもの磯部揚げ 果物	お茶 (手作り) カルピス寒天 ウエハース	干しとうめん、 じゃがいも、米、 油、小麦粉、砂 糖、ごま	牛乳、ちくわ、 卵、ハム、いわし (煮干し)	すいか、みかん缶、パイ ン缶、にんじん、オク ラ、ねぎ、干ししいた け、かんてん、味付けの り、あおのり	お茶 ビスケット
8	火	ごはん 煮魚 海藻サラダ ごろごろかぼちゃの味噌汁	スキムミルク せんべい	米、押麦、砂糖、 ごま油	あかうお、スキム ミルク、豚肉、厚 揚げ、麦みそ、か にかまぼこ	かぼちゃ、きゅうり、た まねぎ、トマト、コー ン、にんじん、なす、レ モン果汁、干ししいた け、しょうが、わかめ	牛乳 ボーロ
9	水	ごはん 切干大根の炒め煮 中華風卵焼き 果物	スキムミルク バームクーヘン	米、押麦、油、砂 糖、ごま油、ごま	卵、豚肉、スキム ミルク、ツナ油漬 缶、さつま揚げ、 油揚げ、だいず	バナナ、にんじん、た まねぎ、切り干しだい こん、グリーンピース、 ねぎ、こんぶ	お茶 ビスケット
10	木	おにぎり 焼きそば スティックきゅうり 果物	スキムミルク (手作り) もちもちドーナツ	ゆで中華めん、 米、ホットケーキ 粉、白玉粉、油、 砂糖、マヨネーズ	豚肉、スキムミル ク、牛乳、卵、き な粉	パイナップル、きゅう り、キャベツ、もや し、たまねぎ、にんじ ん、あおのり	お茶 せんべい
11	金	ごはん えびマヨ ささみと切干大根の中華サラダ 果物	コーンフレーク	米、玄米フレーク、マ ヨネーズ、コーンフ レーク、片栗粉、押 麦、油、砂糖、ごま、 ごま油	牛乳、えび、鶏さ さ身	バナナ、きゅうり、た まねぎ、ピーマン、に んじん、切り干しだい こん、レモン果汁	お茶 クッキー
12	土	ごはん チャンプルー かぼちゃの煮物	スキムミルク ビスケット	米、押麦、砂糖、 ごま油	木綿豆腐、豚肉、 卵、スキムミルク	かぼちゃ、キャベツ、 にんじん	お茶 クラッカー
13	日						
14	月	ごはん パンパンジー フライドかぼちゃ かきたま汁	スキムミルク (手作り) クリームチーズ クラッカー	米、押麦、はるさ め、油、ごま油、 砂糖、ごま	鶏ささ身、スキム ミルク、卵、ク リームチーズ、麦 みそ	かぼちゃ、きゅうり、 トマト、もやし、にん じん、いちごジャム、 えのきたけ、ねぎ、わ かめ	お茶 せんべい
15	火	ごはん 魚のピザ風 コールスローサラダ 果物	スキムミルク クッキー	米、油、押麦、砂 糖	白身魚、スキムミ ルク、ハム、ピザ 用チーズ	バナナ、きゅうり、 キャベツ、りんご、た まねぎ、コーン缶、パ セリ粉	お茶 ウエハース
16	水	ごはん チキン南蛮 五目和え みそ汁	スキムミルク (手作り) マカロニきな粉	米、さつまいも、 マカロニ、砂糖、 マヨネーズ、油、 押麦、米粉、小麦 粉、ごま	鶏もも肉、スキム ミルク、きな粉、 麦みそ、ちくわ、 ハム、油揚げ、牛 乳	もやし、きゅうり、に んじん、たまねぎ、し めじ、コーン、らっ きょう、ねぎ、レモン 果汁	お茶 クラッカー

今 治 市 (一 般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	木	ごはん 夏野菜カレー しらす和え 果物	スキムミルク ビスケット	米、カレールウ、 押麦、油	豚肉、スキムミ ルク、しらす干し	すいか、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじん、こ まつな、なす、キャベ ツ、ピーマン、えのき だけ	牛乳 ボーロ
18	金	ごはん えびと野菜のかき揚げ きゅうりと春雨の酢の物 果物	スキムミルク (手作り) 黒糖蒸しパン	米、ホットケーキ 粉、小麦粉、さつま いも、油、黒砂糖、 押麦、はるさめ、砂 糖	えび、スキムミ ルク、卵、牛乳、し らす干し	バナナ、きゅうり、た まねぎ、ごぼう、にん じん、ピーマン、干し ぶどう、わかめ	お茶 ウエハース
19	土	ごはん しょうが焼き 粉ふき芋 果物	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、油	豚肉、スキムミ ルク	オレンジ、もやし、た まねぎ、キャベツ、に んじん、ピーマン、 しょうが、あおのり	お茶 クッキー
20	日		★ おやつの時間と量を決めましょう ★ ●正しい時間にお腹を空かせることで、食習慣だけではなく、睡眠などを含めた生活習慣を育みます。 ●ほしいときにほしいだけ与えると、偏食や肥満、むし歯の原因となります。 ●食べ過ぎると、食事の時間にお腹が空いておらず、食べることができません。小袋になっているものを利用したり、取り分けるようにしましょう。				
21	月	海の日					
22	火	ごはん 魚のフライ・タルタルソース キャベツの中華風サラダ すまし汁	スキムミルク (手作り) ゆでとうもろこし	米、マヨネーズ、 油、小麦粉、パン 粉、干しそうめん、 押麦、砂糖、ごま、 ごま油	白身魚、スキムミ ルク、ちくわ、 卵、ハム、かまぼ こ、牛乳	とうもろこし、キャベ ツ、きゅうり、にんじ ん、らっきょう、ねぎ	お茶 果物
23	水	ごはん 牛丼 切干し大根のごま和え 果物	スキムミルク クラッカー	米、しらたき、押 麦、マヨネーズ、 砂糖、ごま	牛肉、スキムミ ルク、焼き豆腐、か にかまぼこ	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、切り干しだい こん、ねぎ、干ししい たけ	お茶 せんべい
24	木	ごはん ひじきの炒り煮 じゃこ入りたまご焼き 果物	スキムミルク (手作り) あげパン	米、ロールパン、 砂糖、油、押麦	卵、豚肉、スキム ミルク、油揚げ、 だいず、さつま揚 げ、きな粉、しら す干し	パイナップル、にんじ ん、いんげん、ひじ き、しめじ、ねぎ	お茶 ボーロ
25	金	ごはん 豆腐とツナのハンバーグ かぼちゃのサラダ みそ汁	スキムミルク せんべい	米、じゃがいも、 押麦、マヨネー ズ、油、パン粉	木綿豆腐、鶏ひき 肉、スキムミ ルク、ハム、ツナ水 煮缶、卵、麦み そ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、 コーン缶、しめじ、ね ぎ	お茶 ビスケット
26	土	ごはん マーボーなす キャベツのごま酢和え 果物	スキムミルク クッキー	米、押麦、油、砂 糖、片栗粉、ご ま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき 肉、スキムミ ルク、かにかまぼ こ、麦みそ	バナナ、なす、キャベ ツ、根深ねぎ、もや し、にんじん、きゅう り、にんにく、しょう が	お茶 クラッカー
27	日						
28	月	ごはん 鶏とえのきのつくね じゃがいもの素揚げ すまし汁	スキムミルク (手作り) ジャムサンド	食パン、じゃがい も、米、油、押 麦、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし 豆腐、スキムミ ルク、卵、かまぼこ	えのきだけ、にんじ ん、たまねぎ、いちご ジャム、ねぎ、しょう が、わかめ、あおのり	お茶 ボーロ
29	火	ごはん 魚の照り焼き ひじきのミルクーサラダ スライストマト	スキムミルク プリン	米、押麦、マヨ ネーズ、油、砂糖	ぶり、スキムミ ルク、ハム	トマト、きゅうり、 コーン、にんじん、ひ じき	お茶 ウエハース
30	水	ごはん レバーと厚揚げの煮物 蒸しかぼちゃ 華風スープ	スキムミルク クッキー	米、はるさめ、押 麦、砂糖、ごま、 ごま油	鶏レバー、厚揚 げ、豚肉、スキム ミルク、卵	かぼちゃ、チンゲンサイ、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが	牛乳 果物
31	木	おにぎり 冷やし中華 ごぼうとポテトの甘辛揚げ 果物	コーンフレーク	生中華めん、じゃがい も、米、玄米フレ ーク、コーンフレ ーク、油、片栗粉、砂糖、ご ま、ごま油	牛乳、卵、ハム	パイナップル、トマ ト、ごぼう、きゅうり	お茶 クラッカー

「おやつも食事の一部です」子どもたちにとっての「おやつ」は、朝食・昼食・夕食と同じように食事の一部です。成長に必要なエネルギーや栄養素を補うという大切な役割があります。しかし、おやつの量や回数が多くなると3回の食事がきちんと食べられなくなり、成長に必要な栄養が得られません。おやつは、時間と量を決めてあげましょう。またこれからの季節、ジュースやアイスなど冷たいものが多くなりがちですが、食欲を低下させ、夏バテの原因になることもありますので、とりすぎに注意しましょう。