

# 7月の献立表



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
1	月	牛乳		牛乳					740 32.4 26	こんにゃくは、栄養価はほとんどありませんが、主成分にグルコマンナンを含んでいることが大きな特徴です。グルコマンナンとは、人間の体内では消化できない食物繊維です。グルコマンナンが消化されないまま腸まで届くため腸の働きが活発になります。便通をよくし、老廃物を体外に排泄する働きがあります。
		麦入りご飯			麦 米					
		鮭の照り焼き	鮭		砂糖 水あめ			塩こうじ みりん 醤油 酒		
		つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		砂糖 こんにゃく	ごま油	干ししいたけ ごぼう 根深ねぎ 人参 さやいんげん	酒 醤油 豆板醤 塩 こしょう オイスターソース		
		味噌汁	豆腐 油あげ 味噌		ふ		キャベツ 南瓜			
黄桃缶入り牛乳寒天	ゼラチン	寒天 牛乳	砂糖		黄桃缶	ワイン				
2	火	牛乳							761 32 30	にがうりとゴーヤは全く同じものです。ゴーヤとは、にがうりを沖縄の言葉で言ったもの。にがうりと呼ばれるように苦味が特徴です。ビタミンCが豊富です。今日は少し苦味を消すために、ゴーヤを塩もみにして、かき揚げの中に入れました。
		うどん			うどん					
		和風つけ汁	鶏肉 油あげ		砂糖		干ししいたけ ごぼう 人参 根深ねぎ	みりん 醤油 酒 こんぶだし		
		夏野菜のかき揚げ	いか		てんぷら粉	油	玉ねぎ にがうり 南瓜 ホールコーン			
		キャベツのごまあえ	しょうゆ		砂糖	ごま 練りごま	小松菜 もやし キャベツ 人参	醤油		
手作りプリン		牛乳	砂糖			プリンの素				
3	水	牛乳		牛乳					789 29 37	 ジェリエヌスープのジュリエヌとはフランス語で「女性の髪のように細い千切り」の意味だそうです。どんなメニューにも合わせやすい、シンプルな味わいのスープです。
		コーンピラフ	ベーコン	わかめ	米 バター	玉ねぎ 人参 ホールコーン	パイオン 塩 こしょう ワイン			
		チキングラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	マカロニ 小麦粉	オリーブ油 バター	玉ねぎ しめじ ほうれんそう 人参	ワイン 塩 こしょう パイオン		
		ジェリエヌスープ	ベーコン				玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ 大根	塩 こしょう 醤油		
オレンジ					オレンジ					
4	木	牛乳		牛乳					733 32 27	きゅうりの水分は全体の何%でしょうか？ ①30% ②50% ③95% 答えは③の95%です
		麦入りご飯			米 麦					
		ホキのお茶フライ	ホキ		パン粉 小麦粉	油	煎茶	中濃ソース		
		きゅうりと切干大根のごま酢あえ		昆布	砂糖	ごま ごま油	きゅうり 人参 切り干し大根	塩 純米酢		
親子煮	鶏肉 卵		こんにゃく 砂糖 片栗粉		干ししいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ さやいんげん	みりん 醤油 酒				
5	金	牛乳		牛乳					712 30 25	 7日は七夕です。七夕は今から3000年ほど前に中国で二つの星が神から怒りをかい、天の川をはさんで別れ別れになった二人が年に一度だけ会うことを許されるという伝説から生まれた行事です。七夕にぞうめんを食べるのは、ぞうめんを天の川や織姫が布を織るために使う糸にみたてたと云う説があります。
		ちらし寿司	卵	こんぶ	米 砂糖	しょうが 人参 れんこん さやいんげん 干ししいたけ かんぴょう	酒 みりん 醤油 こんぶだし			
		松風焼き	鶏肉 味噌 卵		砂糖 パン粉	油 ごま	しょうが 人参	酒 みりん 塩		
		キャベツの辛子あえ					小松菜 もやし キャベツ 人参	醤油 酒 からし粉		
		七夕すまし汁	豆腐 星型なると巻き		そうめん		オクラ	薄口醤油 酒 塩		
七夕手作りゼリー		杏仁豆腐	砂糖		オレンジ果汁	ゼリーの素				
8	月	牛乳		牛乳					779 26 27	真夏に必要な栄養素たっぷり「さやいんげん」。いんげん豆の若いさやごと未熟なうちに食べるのがさやいんげんです。原産は中南米で、諸説ありますが、日本へは江戸時代に中国の臨元禅師によって伝えられたことから「いんげん豆」という名がついたといわれています。
		麦入りご飯			麦 米					
		夏野菜カレー	鶏肉 ベーコン	ヨーグルト	砂糖 小麦粉	オリーブ油	にんにく しょうが 人参 セロリー 玉ねぎ 南瓜 トマト 赤ピーマン さやいんげん	ワイン 塩 こしょう カレー粉 カレールウ 中濃ソース 醤油 コンソメ		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	砂糖	ごま油 ごま	もやし きゅうり ホールコーン 人参	醤油 みりん 純米酢 塩 こしょう		
函南産すいか					すいか					
9	火	牛乳		牛乳					760 34 27	 今日のご飯皿にチキンライスを入れ、卵をのせ、ケチャップをかけて食べてください。さやいんげんはβ-カロテンを多く含み、夏の緑黄色野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保つ作用があります。
		セルフオムライス	卵		砂糖 片栗粉	油		トマトケチャップ 水あめ はちみつ 酢		
		チキンライス	鶏肉		米	バター	玉ねぎ 人参 ピーマン	パイオン 塩 こしょう トマトケチャップ		
ポトフ	豚肉	ウインナー	じゃが芋		玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ さやいんげん	ローリエ パイオン こしょう 塩				
カラフルゼリー		牛乳 寒天	砂糖		巨峰果汁 レモン果汁	ストロベリーゼリーの素 メロンゼリーの素 サイダー				
10	水	牛乳		牛乳					706 34 25	冬瓜は冬の瓜と書きますが、旬は夏です。冷蔵所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」（とうか）と言うようになったようです。さまざまな形の種類があります。95%が水分で、低カロリー。涼しげな見た目とさっぱりとした味が、夏にぴったりです。
		セルフそばろ寿司	酢飯 炒り卵 鰹そぼろ		米 砂糖			だし昆布 純米酢 塩		
		ゆで野菜（ゆかり粉味）	卵		砂糖	油				
		豚汁	味噌 豚肉 豆腐		砂糖	油	キャベツ ゆかり粉 人参 きゅうり	塩		
			じゃが芋 こんにゃく	油	ごぼう 人参 冬瓜 干ししいたけ	酒				