



# 2021年7月献立表



うめだ・あけぼの学園

日/曜日	主食	副食(主な材料)	カロリー	
1 木	和風 <b>スパゲティ</b>	→鶏ひき肉、玉葱、しめじ、いんげん・レタスとツナの味噌サラダ(キャベツ、人参、かまぼこ)・ほうれん草と豚肉のスープ	432	バナナ
2 金	ナスと豚ひき肉の <b>カレー</b>	→豚ひき肉、人参、玉葱、 <b>ヨーグルト</b> 、 <b>牛乳</b> ・コロコロサラダ(コーン、胡瓜、トマト)	428	スイカ
5 月	御飯	豚肉とかぼちゃの炒め物(しめじ)・酢の物(レタス、胡瓜、わかめ、しらす)・味噌汁(ナス、油揚げ)	463	ぶどう
6 火	<b>ブドウパン</b>	ミートローフ(豚ひき肉、人参、玉葱、 <b>つなぎ卵</b> )・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・野菜スープ(ズッキーニ、玉葱、人参)	389	バナナ
7 水	<b>冷や麦</b>	→ササミ、わかめ、トマト・ツナとかぼちゃのサラダ(コーン、胡瓜、人参、 <b>マヨネーズ</b> )・オレンジ寒天ゼリー(メロン)	385	
8 木	御飯	魚の竜田揚げ(片栗粉)・小松菜と油揚げの煮浸し(もやし、人参)・田舎汁(人参、大根、かぼちゃ、しめじ)	423	オレンジ
9 金	<b>食パン</b>	鶏のマーマレード焼き・ツナサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・豚ひき肉と冬瓜の和風スープ	383	ぶどう
12 月	<b>ライ麦パン</b>	鶏のレモン焼き・イタリアンサラダ(レタス、人参、胡瓜、 <b>チーズ</b> )・ミネストローネ(トマト、ベーコン、玉葱、じゃが芋)	410	バナナ
13 火	トマト <b>ペンネ</b>	→ベーコン、玉葱・チキンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・ほうれん草と豚肉のスープ	394	ブドウ
14 水	焼肉丼	→豚肉、玉葱、ピーマン、赤パプリカ・おなか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	452	バナナ
15 木	<b>黒糖ロール</b>	鶏の照り焼き・かぼちゃのサラダ(コーン、人参、キュウリ、 <b>マヨネーズ</b> )・コンソメスープ(いんげん、人参、玉葱)	414	巨峰
16 金	御飯	→魚の人参オイル焼き(玉葱)・酢の物(レタス、ワカメ、シラス、胡瓜)・豚汁(キャベツ、大根、万能葱)	397	メロン
19 月	パンプキン <b>カレー</b>	→豚肉、人参、玉葱、 <b>ヨーグルト</b> 、 <b>牛乳</b> ・ツナサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)	465	ブドウ
20 火	御飯	魚の味噌焼き(ゴマ)・小松菜と竹輪の和え物(人参、キャベツ)・すまし汁(わかめ、 <b>あられはんぺん</b> )	423	メロン
21 水	<b>食パン</b>	豚挽肉とトマトのオープン焼き(玉葱、 <b>チーズ</b> )・とうもろこしポイル、いんげんスティック( <b>マヨネーズ</b> )・野菜スープ(人参、キャベツ)	412	バナナ
26 月	ツナとトマトの冷製 <b>パスタ</b>	→玉葱・チキンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・豚ひき肉と野菜のスープ(人参、玉葱、キャベツ)	408	バナナ
27 火	<b>黒糖ロール</b>	ササミフライ( <b>つなぎ卵</b> 、 <b>小麦粉</b> 、 <b>パン粉</b> )・コロコロサラダ(胡瓜、トマト、コーン)・せん切り野菜とベーコンのスープ(もやし、玉葱、人参)	398	巨峰
28 水	御飯	魚の塩焼き・野菜炒め(モヤシ、キャベツ、人参、ニラ)・田舎汁(かぼちゃ、玉葱、シメジ)	396	メロン
29 木	肉丼	→豚肉、人参、玉葱、シラタキ・和え物(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、ワカメ)	446	スイカ
30 金	<b>ブドウロール</b>	鶏肉と夏野菜のトマト煮(ナス、トマト、黄パプリカ、玉葱)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・キャベツと豚挽肉のスープ	389	バナナ

・一食、407kcalを目安としています。・麦茶と牛乳は、毎日です。・サラダは、ポイルします。**※赤字は卵、卵を含むものです。**  
 ・都合により、変更することがあります。・7/7(水)は、オレンジ寒天ゼリーがです。

体にいいことたくさん **夏野菜** を探せ!

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

ヒント: カゼ予防になるカロテンが豊富  
 夏に不足しがちな水分がたっぷり!  
 ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません



**暑** 日はつい冷たい飲み物や食べ物をたくさんとってしまいますが、お腹が冷えてしまうと胃腸が弱って、腹痛や下痢をおこしやすくなります。

※

※

※

※

**お腹の「冷え」を防ぐ工夫**

① 食事に温かいみそ汁やスープなどを一品加える

② 時々常温の飲み物をとる

③ 香辛料を加えてからだを温める

④ そうめんや冷麺を食べるときには、温野菜などの温かい副菜と一緒に食べる

夏こそ“みそ汁”で元気に!

**みそ汁① 栄養満点** みそには、必須アミノ酸9種類に加え、ビタミン・ミネラル、食物繊維など、多くの栄養素が含まれています。野菜や肉・魚など何でも入れられるのもみそ汁のいいところ。簡単にたくさんの栄養をとることができます。

**みそ汁② 体を温める** エアコンの効いた室内にいたり、冷たい食べものばかりとっていると、体はお疲れモードに。みそ汁が体の中からじんわり温めてくれます。

**みそ汁③ 熱中症対策に** 熱中症も心配なこの時期。汗で失った塩分をみそ汁で補給しましょう。また、みそは腸内環境を整えてくれるので、免疫力アップにも効果が。暑さに負けない体を作ります。