



2022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	果物
1 金	御飯	鶏肉と夏野菜の炒め物(ナス、ピーマン、赤ピーマン)・おなか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、わかめ)	399	オレンジ
4 月	御飯	豚肉とナスの味噌炒め・和え物(キャベツ、きゅうり)・味噌汁(大根、油揚げ)	434	ぶどう
5 火	黒糖ロール	魚の人参クリームソース(牛乳、小麦粉、バター、生クリーム)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)・ミネストローネ(ベーコン、ジャガイモ、玉葱、トマト)	406	バナナ
6 水	あんかけうどん	→豚肉、人参、玉葱、小松菜・かぼちゃのそぼろ煮(鶏挽肉)	398	スイカ
7 木	ナスと豚ひき肉のカレー	→豚ひき肉、人参、玉葱、 ヨーグルト 、 牛乳 ・コロコロサラダ(コーン、胡瓜、トマト)・オレンジ寒天ゼリー	453	メロン
8 金	ロールパン	鶏の照り焼き・かぼちゃのサラダ(コーン、人参、キュウリ、 マヨネーズ)・コンソメスープ(いんげん、人参、玉葱)	385	ぶどう
11 月	和風スパゲティ	→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	396	メロン
12 火	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)	426	巨峰
13 水	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、 あらはんぺん)	413	メロン
14 木	ぶどうパン	鶏のマーマレード焼き・コーンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・トマトと玉葱のスープ	379	バナナ
15 金	ハヤシライス	→豚肉、玉葱、ジャガイモ、マッシュルーム・イタリアンサラダ(レタス、人参、きゅうり、 チーズ)	437	スイカ
19 火	御飯	魚の南蛮漬け風(玉葱)・ナムル(ほうれん草、もやし、ごま油)・大根と椎茸の 玉子 スープ	401	ぶどう
20 水	ロールパン	ミートローフ(豚ひき肉、人参、玉葱、 つなぎ卵)・グリーンサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜)・野菜とベーコンのスープ(ズッキーニ、玉葱、人参)	381	バナナ
21 木	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)	446	巨峰
22 金	トマトペンネ	→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	380	メロン
25 月	ぶどうパン	豚挽肉とトマトのオープン焼き(玉葱、 チーズ)・とうもろこしポイル、いんげんスティック(マヨネーズ)・野菜スープ(人参、キャベツ)	411	バナナ
26 火	冷やしタヌキうどん	→切りイカ、 桜エビ 、 小麦粉 、人参、ほうれん草、玉葱・焼肉サラダ(豚肉、キャベツ、紫キャベツ、レタス)	427	メロン
27 水	パンプキンカレー	→豚肉、人参、玉葱、 ヨーグルト 、 牛乳 ・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、胡瓜、 卵)	448	巨峰
28 木	御飯	魚の照り焼き・小松菜と油揚げの煮浸し(もやし、人参)・豚汁(豚肉、大根、キャベツ、玉葱)	390	スイカ
29 金	食パン	鶏のレモン焼き・コロコロサラダ(きゅうり、トマト、コーン)・豚ひき肉と野菜のスープ(キャベツ、人参、玉葱)	371	バナナ

- ・一食、407kcalを目安としています。
- ・都合により、変更することがあります。
- ・麦茶と牛乳は、毎日です。
- ・サラダは、ポイルします。
- ・7/7七夕に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)

き	お	く	ら
び	ゆ	と	ま
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

※文字は一度しか使えません

- 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

「う」のつく食べ物で暑気払い

夏の土用の丑の日といえ
ば? うなぎはもちろ
ん、他にも「う」のつくもの
を食べると、元気に夏を過ご
せると言われ
ています。

- うなぎ** タンパク質・脂質・ビタミンが豊富。栄養価が高く、夏バテ防止にも。
- うどん** 消化しやすく、胃腸にやさしい。食欲が落ちているときにもおすすめ。
- うめ干し** 疲労回復効果のある、クエン酸がたっぷり。夏に不足しがちな塩分の補給にも。

これらの食材を取り入れて元気な毎日!

食事でも夏バテ予防!