



# 2024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月	スパゲティナポリタン	→ハム、玉葱、ピーマン、 <u>粉チーズ</u> ・コーンサラダ(キャベツ、レタス)・ほうれん草と豚肉のスープ	379	メロン
2火	ご飯	魚の照り焼き・酢の物(人参、レタス、わかめ、きゅうり、ツナ)・田舎汁(かぼちゃ、しめじ、玉葱、大根)	371	ぶどう
3水	鶏味噌丼	→鶏肉、長ネギ・和え物(キャベツ、ほうれん草)・吉野汁(カブ、 <u>カニカマ</u> 、三つ葉)	433	スイカ
4木	<u>ロールパン</u>	ミートローフ(豚ひき肉、人参、玉葱、 <u>つなぎ卵</u> )・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)	372	バナナ
5金	ナスと豚ひき肉の <u>カレー</u>	→豚ひき肉、人参、玉葱、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・コロコロサラダ(コーン、きゅうり、トマト)・オレンジ寒天ゼリー	453	メロン
8月	ご飯	鶏肉と夏野菜の炒め物(ナス、ピーマン、赤ピーマン)・小松菜とちくわの和え物(キャベツ、人参)・味噌汁(大根、油揚げ)	397	ぶどう
9火	<u>ぶどうパン</u>	カボチャの夏シチュー(人参、玉葱、鶏肉、コーン、 <u>牛乳</u> 、 <u>生クリーム</u> )・グリーンサラダ(キャベツ、レタス)	411	バナナ
10水	トマト <u>ペンネ</u>	→ベーコン、玉葱、しめじ・チキンサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり)・キャベツと豚肉のスープ	380	メロン
11木	豚肉のプルコギ丼	→豚肉、長ネギ、しょうが・おほか和え(キャベツ、人参)・味噌汁(豆腐、なめこ)	439	スイカ
12金	ご飯	魚の香味焼き(ニンニク、しょうが、万能葱)・磯辺和え(もやし、キャベツ)・豚汁(大根、キャベツ、人参、玉葱)	407	ぶどう
16火	焼肉丼	→豚肉、玉葱、ピーマン、赤ピーマン・和え物(キャベツ、きゅうり)・わかめスープ(玉葱、ごま)	419	スイカ
17水	<u>食パン</u>	白身魚の味噌クリームソース(牛乳、生クリーム、バター、トマト)・ <u>マカロニ</u> サラダ(きゅうり、レタス、人参、 <u>マヨネーズ</u> )・ミネストローネ(ベーコン、じゃがいも、玉葱)	387	バナナ
18木	ご飯	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)	442	ぶどう
19金	冷やし <u>タヌキうどん</u>	→切りイカ、 <u>桜エビ</u> 、 <u>小麦粉</u> 、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)	445	バナナ
22月	パンプキン <u>カレー</u>	→豚肉、人参、玉葱、 <u>ヨーグルト</u> 、 <u>牛乳</u> ・ミモザサラダ(キャベツ、レタス、きゅうり、 <u>卵</u> )	446	スイカ
23火	<u>ロールパン</u>	豚挽肉とトマトのオープン焼き(玉葱、 <u>チーズ</u> )・とうもろこしポイル、いんげんスティック( <u>マヨネーズ</u> )・野菜スープ(人参、キャベツ)	381	メロン
24水	ご飯	魚の南蛮漬け風(玉葱)・ナムル(ほうれん草、もやし、人参、ごま油)・大根と椎茸の <u>玉子</u> スープ	405	スイカ
25木	牛肉の甘辛 <u>うどん</u>	→牛肉、人参、長ネギ、ほうれん草・かぼちゃのそぼろ煮(鶏ひき肉)	450	バナナ
26金	<u>ぶどうパン</u>	鶏の照り焼き・かぼちゃのサラダ(コーン、人参、きゅうり、 <u>マヨネーズ</u> )・トマトと玉葱のスープ	384	巨峰
29月	ご飯	ししゃも揚げ・野菜のそぼろ煮(鶏ひき肉、じゃがいも、人参)・味噌汁(わかめ、豆腐)	453	巨峰
30火	和風 <u>スパゲティ</u>	→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	397	バナナ
31水	和風麻婆豆腐丼	→豚ひき肉、人参、長ネギ・中華和え(キャベツ、きゅうり)・味噌汁(えのき、三つ葉)	415	メロン

- ・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、ボイルします。
- ・7/5にはオレンジ寒天ゼリーがです。(7/7七夕)



夏も大切!  
暑さは負けるぞ!

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。

夏バテ知らずさん  
かざして



## ネバネバ食材で夏を元気に

◎納豆 ◎オクラ ◎山芋  
◎なめこ ◎モズク ◎モロヘイヤ

これらの食材の共通点は…そう、ネバネバしていること。

ネバネバが苦手であり食べない人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは「水溶性食物繊維」と呼ばれる大切な栄養素。ネバネバした見た目の通り、胃や腸の粘膜を保護してくれたり、便を柔らかくして出やすくしてくれます。また、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境も整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸が弱りがち。また、汗で体の水分が失われて便秘にもなりやすくなります。

ぜひネバネバ食材を取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

### 土用の丑の日

「土用」は季節の変わり目である立春・立夏・立秋・立冬の直前の約18日間のことです。

そんな「土用」の丑の日に食べるといわれているのが「う」がつく食べ物。

うなぎ、うどん、うり、梅干し、牛肉、きゅうりやすいかなど

よく知られているうなぎの他にもさまざまなものがあります。これらの食べ物は消化吸収や疲労回復、エネルギー補充によいものばかりです。

どれも体調を崩しやすい季節の変わり目にぴったりのものなので、食事に取り入れてみてください。

