

# 令和7年7月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃こども園予定献立表

暑さに負けない体を作る～元気に夏を乗り切ろう～

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。規則正しい生活(早寝早起き朝ご飯)、適切な水分補給(のどが渇く前に飲む)を行い、熱中症を防いでいきましょう。

## 「七夕献立」

7月7日はひこ星とおひさまが、年に一度天の川で出会う日です。  
七夕献立の「七夕そうめん」はめんを天の川に、めん1本1本を織り糸に、おくらを星に見立てています。



## 夏野菜のみりよく発



### トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」

トマトはビタミンC、ビタミンEが豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。赤い色の成分のリコピンには抗酸化作用があり、油を使って調理すると体に吸収されやすくなります。ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康に良い野菜です。

### なす

紫色の皮にはポリフェノール

油との相性がよく、素揚げした後に煮たり炒めたりするとおいしさがアップします。皮に含まれるポリフェノール成分ナスニンは活性酸素の働きを抑えるといわれています。



月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> 鱈のみそ焼き チンゲン菜の炒め物 すまし汁(豆腐)	<b>2</b> 肉じゃが 焼きししゃも キャベツの甘酢 牛乳かん	<b>3</b> 鮭ののり揚げ 白菜と人参のおかかあえ みそ汁(かぼちゃ)	<b>4</b> ポテトミートローフ ゆかりきゅうり みそ汁(おつゆふ)	<b>5</b> 洋風うどん パナナ
<b>7</b> 七夕そうめん 鶏肉となすの揚げびたし すいか	<b>8</b> 豚肉のしょうが焼き キャロットラペ みそ汁(じゃがいも)	<b>9</b> カレイのごまからめ 高野豆腐のいため煮 すまし汁(卵豆腐) なごじゃが風	<b>10</b> キエフ風チキンカツ ほうれん草のしらす和え みそ汁(豆腐・わかめ)	<b>11</b> さばのノルウェー風 ポテトサラダ すまし汁(きのこ)	<b>12</b> 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
		写真なし	写真なし		
<b>14</b> カレーチュー マヨネーズサラダ マカロニソテー	<b>15</b> ゴーヤチャンプルー ちくわのごま揚げ みそ汁	<b>16</b> 八宝菜 春雨の酢の物 肉団子 パインケーキ	<b>17</b> 白身魚のあんかけ 三色野菜の和風サラダ みそ汁(なす)	<b>18</b> 親子煮 かりかりきゅうり すまし汁(うどん)	<b>19</b> きつねうどん パナナ
	<b>22</b> 鶏肉とさつま芋の甘辛炒め ゆかりきゅうり ばち汁	<b>23</b> クリスピーフィッシュ きんぴらごぼう みそ汁(ほうれん草) 冬瓜チーズケーキ	<b>24</b> 油淋鶏(ユリンチー) にんじんしりしり かきたま汁	<b>25</b> 豚肉の柔らかく西京焼き 和風サラダ かぼちゃのスープ	焼きそばパン ジュース・バナナ
<b>28</b> 誕生日会 ビビンバ とんじゃがスープ ケーキ	<b>29</b> あじのトマトソース焼き ビーマンとこんにゃくの甘辛炒め みそ汁(さつま芋)	<b>30</b> 牛野菜炒め オムレツ 豆腐のスープ チュモッパ(韓国風おにぎり)	<b>31</b> 豚肉のスタミナ焼き 白菜の磯あえ 五目汁	毎月最終 金曜日は おやつパンです。 今月は 25日 あんぱん	
				旬の食材 あじ トマト なす ビーマン おくら きゅうり ゴーヤ とうがん えだまめ とうもろこし すいか メロン	

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。

※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない

※仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。

※は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。