

7月 献立表



～旬の食材～

なす ビーマン きゅうり トマト
 おくら かぼちゃ しそ スイカ
 とうもろこし モロヘイヤ アジ さざえ

古志ひまわり保育園
 Tel: 23-1504 Fax: 23-1505
 メールアドレス: koshi@h-himawari.net
 *都合により、献立を変更する場合があります。

たべるのだいすき!

夏が近づくとこの季節。蒸し暑い日が続いていますが、子どもたちは汗をいっぱいかきながらも夢中になって色々な遊びを楽しんでいます。

今年度は献立表の上に旬の食材を掲載しています。7月は夏野菜を使った献立を計画しています。季節のおいしい食材を味わうことで、食べるのがもっと好きになってくれたらうれしいです。

‘食べることは生きること’
 食べることが大好きな子どもたちに成長してできるように保育園の食事や乳幼児期に大切にしたいことをお伝えします。

旬の食べものにはいいことがいっぱい!

季節に関係なく、スーパーに行けば1年を通して多彩な食材が簡単に手に入りますが、それぞれの食材には、もっとも食べごろとなる「旬」があります。旬の食材を使って料理をすると、食卓で季節を感じられて、毎日の食事をさらに楽しめます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3 ごはん 豚肉となすの味噌炒め パリパリきゅうり すまし汁	4 ごはん アジの南蛮漬け ポテトサラダ 味噌汁	5 とうもろこしごはん 厚揚げのカレー風味煮 酢の物 すまし汁	6 ごはん いかじゃが 丸ごとビーマン焼き 味噌汁	7 七夕献立 ちらし寿司 がんも煮 とまと すまし汁	8 土曜日 1 鮭としそのおにぎり 味噌汁
きなこ団子 いりこ 牛乳	ミートスパゲティ するめ お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布 牛乳	しそ昆布おにぎり 野菜 お茶	七夕そうめん するめ お茶	豆乳パン するめ お茶
10 ごはん 夏マーボ ばんさんすう すまし汁	11 麦ごはん 高野豆腐の煮物 南瓜サラダ 味噌汁	12 ごはん 魚の塩焼き 梅サラダ 中華スープ	13 ごはん 厚揚げごま味噌焼き さくさくす とまと 南瓜スープ	14 ごはん 手羽元さっぱり煮 おくらのごま和え 蒸しとうもろこし 味噌汁	9 チキンライス 塩スープ
どどめジャムパン 昆布 牛乳	冷やしうどん いりこ お茶	いなりずし 野菜 お茶	フルーツ白玉 昆布 お茶	マカロニきなこ いりこ 牛乳	10 南瓜パン 昆布 お茶
17 海の日 	18 ごはん バンバンジー 干し大根サラダ 塩スープ	19 ごはん ボークビーンズ もやしナムル 味噌汁	20 さざえごはん 魚のにんにく醤油焼き 南瓜ごま和え 梅ぶしきゅうり すまし汁	21 なつまつり ごはん とまとバーグ ねばねば和え 味噌汁	11 チャーハン すまし汁
	梅じゃこおにぎり 野菜 お茶	南瓜もち 昆布 牛乳	ピザトースト するめ お茶	コーン蒸しパン いりこ 牛乳	12 コッペパン するめ お茶
24 ごはん 厚揚げの香味焼き あらめの煮物 味噌汁	25 ごはん 魚のごま焼き とまと きゅうりスティック すまし汁	26 ごはん 夏野菜手作りがんも おくらのおかか和え 味噌汁	27 こすもす組 公開給食 	28 米粉カレーライス 切干ハリハリ	13 鶏そぼろごはん 味噌汁
冷やしみたらし 昆布 お茶	枝豆おにぎり 野菜 お茶	豆乳くずもち いりこ 牛乳	蒸しとうもろこし するめ お茶	南瓜ごまパン 昆布 牛乳	14 レーズンパン 昆布 お茶
31 ごはん 酢鶏 南瓜の煮物 味噌汁					15 焼き海苔おにぎり 豚汁



新鮮でおいしい

香りや旨味が豊かに感じられます。素材そのものの味わいを楽しみながら味わうことができます。

たとえば、とまとやきゅうりはそのまま、とうもろこしはゆでるだけなど素材の味を生かして調理するのもおすすめです。



栄養価が高い

食材の栄養価は、季節ごとに変化しています。とまとで比較するとビタミンの一種であるカロテンを100g当たりで7月では528μgあるのに対して、11月には241μgとなっています。

また、その季節にからだが必要とする成分が含まれていることが多く、旬の食べもので元気に過ごすことができます。



価格が安い

生産量が多く、ほかの季節よりも価格が安くなります。新鮮でおいしく、さらには栄養価の高い食材を、家計にうれしい低価格で入手できます。

*日本は四季を感じられる国です。海と山に囲まれた島国だからこそ季節の食材を楽しむことができます。旬を迎える食材にはメリットがたくさんあるということを心に留めて、積極的に食事にとり入れてみてくださいね。