



	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
	むぎごはん、マーボーとうふ、 シューマイ、さんしょくあえ、 ちゅうかスープ、ローリー	ロールパン、ひやうどん、メ ンチカツ、パンパンジーサラ ダ、ぎゅうにゅう、バナナ	ごはん、すきやきふううまに、あ つやきたまご、カニカマサラダ、 ごもくみそ汁(とうふ・さとい も)、オレンジ	ごもくごはん、あじのおおば フライ、スパサラダ、すましじ る、プリン
	米、もち麦、豚ひき肉、木綿豆 腐、にら、マーボ豆腐の素、／ポ ンチシューマイ、／きゅうり、緑豆も やし、にんじん、しょうゆ、／カッ トわかめ、たまねぎ、卵、ごま、中 華味、／ローリー、	ロールパン、／干しうどん、天か す、万能ねぎ、創味めんつゆ、／メ ンチカツ、油、／鶏ささ身、きゅう り、キャベツ、胡麻ドレッシング、 ／牛乳、／バナナ、	米、／豚肉、はくさい、糸蒟蒻、か まぼこ、ねぎ、／卵(厚焼き卵)、 ／カニカマ、キャベツ、きゅうり、マ ヨネーズ、／木綿豆腐、さといも、 だいこん、ねぎ、油揚げ、かつお・ 昆布だし汁、米みそ(淡色辛み そ)、／オレンジ、	米、鶏コマ、ごぼう水煮、にんじ ん、干ししいたけ、ちくわ、油揚 げ、和風だしの素、しょうゆ、砂 糖、／鰯の大葉フライ、油、／スパ ゲティ、きゅうり、ハム、マヨネ ーズ、／木綿豆腐、かまぼこ、ねぎ、 和風だしの素、しょうゆ、／プリ ン、
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
いちごジャムパン、たなばた そうめん、たこやき、ブロッコ リーサラダ、あおリンゴゼ リー、ぎゅうにゅう	ごはん、チキンカツ、さといも に、やさしいため、みそしる、 ヨーグルト	ちゅうかどん、ほうれんそう のおかかあえ、マカロニのあ べかわ、ワカメスープ、ミニゼ リー	ごはん、とりにくのトマトに、 チーズオムレツ、だいこんサ ラダ、はるうさめスープ、オレ ンジ	ごはん、ソースカツ、ひじきご もくに、ハムサラダ、みそし る、プリン
イチゴジャムパン、／干しそめ ん、錦糸卵、オクラ、ネギ、ハム、 創味めんつゆ、／たこ焼き、／ブ ロッコリー、コーン缶、ツナ、胡麻 ドレッシング、／青りんごゼリー、 ／牛乳、	米、／チキンカツ、／里芋、いか、 しょうゆ、和風だしの素、砂糖、 ／豚肉、キャベツ、ピーマン、もや し、コンソメ、／だいこん、えのき たけ、油揚げ、和風だしの素、赤み そ、／ヨーグルト、	米、豚肉、いか、にんじん、はくさ い、筍、中華味、片栗粉、／ほうれ ん草、かつお節、しょうゆ、／マカ ロニ、きな粉、砂糖、／カットわか め、たまねぎ、ごま、和風だしの 素、しょうゆ、／ミニゼリー、	米、／鶏肉、たまねぎ、カットト マト缶、コンソメ、／チーズオムレ ツ、／だいこん、きゅうり、かつお 節、和風ドレッシング、／はるさめ (緑豆)、はくさい、にんじん、え のきたけ、ねぎ、鶏がらスープ、 しょうゆ、ごま油、／オレンジ、	米、／豚カツ、油、とんかつソー ス、／長ひじき、大豆水煮、にんじ ん、油揚げ、ちくわ、しょうゆ、み りん、砂糖、／キャベツ、きゅう り、ハム(細切り)、マヨネーズ、 ／木綿豆腐、カットわかめ、焼い ち、ねぎ、和風だしの素、赤みそ、／プ リン、
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
チキンライス、ハンバーグ、グ リーンサラダ、コンソメスープ、 ローリー	ごはん、さごしのさいきょう やき、あつあげぼにもの、ごま あえ、とんじる、バナナ	こくとうロール、冷やしちゅ うか、ミートボール、ツナサラ ダ、ぎゅうにゅう、ミニゼリー	ごはん、からあげ、きんぴらご ぼう、コーンサラダ、みそし る、フルーツポンチ	なつやさいかレー、たまごサ ラダ、チーズ、オレンジ
米、鶏肉、たまねぎ、にんじん、ケ チャップ、／ハンバーグ、／ブロッ コリー、キャベツ、きゅうり、マヨ ネーズ、／ポークウインナー、たま ねぎ、にんじん、じゃがいも、コン ソメ、／ローリー、	米、／サゴシ西京焼き、／厚揚げ、 はくさい、和風だしの素、しょう ゆ、砂糖、／ほうれん草、にんじ ん、ごま、しょうゆ、／豚肉、だい こん、にんじん、ごぼう水煮、里 芋、糸蒟蒻、ねぎ、和風だしの素、 赤みそ、／バナナ、	黒パン、／干し中華めん、きゅう り、ハム、錦糸卵、冷やし中華のた れ、／ミートボール、／ツナ、キャ ベツ、きゅうり、マヨネーズ、／牛 乳、／ミニゼリー、	米、／鶏肉、から揚げ粉、油、／鶏 ひき肉、千切り牛蒡、にんじん、ご ま、和風だしの素、しょうゆ、砂 糖、／キャベツ、きゅうり、コー ン缶、和風ドレッシング、／里芋、は くさい、油揚げ、和風だしの素、赤 みそ、／アレンジダイゼリー・ 梨、アレンジダイゼリー巨峰、み かん缶、	米、豚肉、かぼちゃ、なす、じゃが いも、たまねぎ、にんじん、カレ ール フレーク、／卵、きゅうり、 ハム、マヨネーズ、／チーズ、／オ レンジ、



野菜がおいしい「菜汁」

野菜が苦手な子どもに食べやすい「菜汁」。野菜には「苦味」や「えぐ味」がありますが、数種類の野菜を組み合わせて、しっかりと煮ることで、特有の味を感じにくくすることができます。健康のためには、野菜を十分にとることが大切です。毎日食べても飽きない「菜汁」を、家庭の食卓に取り入れてみませんか？

★菜汁の良さ

1・副菜になる

毎日の献立で、「主菜は決まっても、もう一品の副菜は何にしよう？」と、迷うことがあります。そんな時に「副菜は、菜汁でOK！」と考えれば、ストレス軽減。冷蔵庫にある食材で、手軽に野菜をとることができます。



2・サラダより野菜をたくさんとれる

加熱すると野菜のかさ(量)が減るので、無理なく、たくさん野菜を食べることができます。



3・栄養素を逃さず摂取できる

菜汁では、煮汁に溶け出す栄養素を逃さず、一緒に摂取することができます。



4・飽きずに食べられる

みそ・コンソメ・和風だしの素などを使い分ければ、和風・洋風・中華風の菜汁を作ることができます。主菜に合わせて汁の味を変えることができますので、飽きることなく食べずめられます。

5・作るのが簡単！

汁だからこそ、面倒な下ゆでや水きりがいっさい必要ありません。野菜を切りながら鍋に投入し、煮れば、出来上がり！ 難しいレシピを見なくても作るすることができます。

味を決める



出汁・パック等を使って和風にすれば、コンソメ味にするかなど、味を先に決めてから、食材を揃えましょう。

切る



子どもに合わせて食べやすく切りましょう。切り方によって食感が変わるので、いろいろ試してみよう。

煮る



子どもの食事では、やわらかく煮るのがポイント。最初からすべての材料を入れて、具がやわらかくなるまで煮ましょう。

★菜汁の具・野菜の栄養

野菜には多くの健康効果があります。

ビタミン・ミネラル補給	体の機能を維持し、エネルギーを生み出す際に使われます
食物繊維補給	腸内環境を整え、排便を促します
肥満予防	低カロリー・低脂質でも、かさ(量)があるので満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます
疾患予防	脳卒中、心疾患、ある種のがんなどの罹患率を下げる事がわかっています

★菜汁をおいしくするコツ

1・旬の野菜を使う

旬の野菜は、えぐみが少なく、甘くておいしい！ さらに、価格も安いので使いやすいです。



2・甘い野菜・いもを使う

汁に野菜の甘みが溶け出し、子どもにも食べやすい味にまよります。



3・ちよい足し食材でアレンジ

いつもの菜汁に、材料をひとつ足すだけで、味、香り、コクが変化します。



4・冷凍保存で手軽にうまみをプラス

うまみが豊富なきのこ類や油揚げは、購入した時に切って冷凍保存しておくと便利です。



★菜汁・具の組み合わせ

■和風の「菜汁」

出汁で具を煮て、みそ(又は塩・しょうゆ)で味付け



■洋風の「菜汁」

水・コンソメで野菜を煮て、塩で味付け

