

藤の木学園 2026年7月予定献立表

月	火	水	木	金	土	日
		1 朝基 ロールパン(2個) ブルーベリージャム ミネストローネ(コンソメ味) 牛乳 オレンジ 1／6カット2個 昼基 ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとコーンのサラダ タ基 あさりごはん 鮭のムニエル 変わりきんぴらT ほうれん草と卵のスープ	2 朝基 ごはん みそ汁(もやし・厚揚げ) ひじきと大豆の炒め煮 昼基 ごはん オムレツ 高野豆腐と野菜の炒め物 間 牛乳 タ基 ごはん 酢豚T がんもの煮物	3 朝基 レーズンパン2個 野菜ソテー 牛乳 バナナ(1/2本) 昼基 ごはん さわらの西京焼き キャベツの昆布あえ かぼちゃの含め煮 タ基 親子丼F 豚汁 ツナサラダ	4 朝基 ごはん みそ汁(えのき・玉葱) 納豆 きんぴらごぼう きつねうどん 昼基 蒸ししゅうまい 切り干し大根のナムル 間 のむヨーグルトT タ基 カツカレーライス フレンチサラダ フルーツのヨーグルト和え	5 朝基 ピザトースト 牛乳 もも缶詰(黄桃) 昼基 牛丼 五目汁 タ基 ごはん 白身魚のアクアパッツァ ビーンズサラダ ジャーマンポテトF
6 朝基 ごはん みそ汁(えのき・じゃがいも) 青菜と揚げの煮びたし 昼基 ごはん 筑前煮T 大根と水菜の和風サラダ 間 牛乳 タ基 ごはん ハムとほうれん草のキッシュ風F スパゲティサラダ オレンジゼリー	7 朝基 ごはん みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) 厚焼きたまご風2 昼基 ごはん チリコンカン風 卵とブロッコリーサラダ 間 牛乳 タ基 七タメニュー 七夕飾りそうめん あじのごまみそ焼き 里芋のそぼろあんかけ すいか	8 朝基 シュガーバターコッパ 6Pチーズ 肉だんごと麦のスープ(朝) 牛乳 昼基 キウイフルーツ(緑) ごはん 鶏肉のらくのう焼き かぼちゃの炒め物 タ基 ごはん 肉じゃが(牛肉) キャベツともやしの梅肉和え 金時豆の甘煮 (市販)	9 朝基 ごはん 味噌汁(厚揚げ・小松菜) にんじんのしりしり 昼基 昆布豆(市販) ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き かに風味サラダ 間 牛乳 タ基 ごはん 揚げさばのおろし煮 かきたまわかめ汁 オクラ納豆	10 朝基 黒糖ロールパン2個 マーガリン ツナと野菜のソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 牛肉と野菜のオイスター炒め ひじきとツナのマヨ和え タ基 タコライス クラムチャウダーT モロヘイヤのお浸し	11 朝基 ごはん みそ汁(じゃがいも・ニラ) 切り干し大根のソース炒め 昼基 スタミナラーメン ほうれんそうとしめじの和えものT 間 のむヨーグルトT タ基 ごはん 酢鶏 きゅうりとわかめの酢の物 小松菜と溶き卵のスープ	12 朝基 トースト(2枚) チョコレート・クリーム 6Pチーズ スクランブルエッグF 牛乳 昼基 マンゴー エビピラフ 肉だんごとキャベツのスープ タ基 みかんヨーグルト ごはん さわらのチーズ焼き もやしとピーマンソテー 酢の物(大根・きゅうり)
13 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・えのき) キャベツとじゃこ炒め 昼基 ごはん 豆腐ステーキきのこあん マカロニサラダ 間 牛乳 タ基 ごはん 鮭といものバター醤油いため コブサラダ	14 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・わかめ) 卵とじ(ほうれん草) 昼基 ごはん 回鍋肉F 春雨の酢のもの 間 牛乳 タ基 ハヤシライス かぼちゃのマッシュサラダ ヨーグルト	15 朝基 レーズンパン2個 かぼちゃのクリームスープ 牛乳 昼基 オレンジ 1／6カット2個 ごはん タラのガリマヨ焼き ブロッコリーとコーンのサラダ 間 牛乳 タ基 フルーツミルクゼリー ごはん ポテト・チーズオムレツF 焼きれんこん(カレー) 小松菜納豆	16 朝基 ごはん みそ汁(素麺・なす) ひじきの炒め煮(朝) 昼基 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き チンゲン菜のナムル 間 牛乳 タ基 ごはん 八宝菜T もずくの酢の物	17 朝基 ロールパン(2個) マーガリン スクランブルエッグF 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 赤魚の塩焼き キャベツとオクラの塩昆布和え 切り干し大根のはりはり漬け タ基 ごはん トンカツT さつまいもコロコロサラダ 乳酸菌飲料(乳飲料)	18 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・ワカメ) 小松菜と揚げの炒め煮 昼基 冷やしうどん(肉みそ) かぼちゃサラダT 間 のむヨーグルトT タ基 ごはん ミックスエビフライ コールスローサラダ プリン	19 朝基 サンドイッチ(ツナ・卵) 牛乳 もも缶詰(白桃) 昼基 ごはん(小) いかのチヂミ 蒸し餃子 タ基 食育の日メニュー 夏野菜カレー シーザーサラダ すいか
20 朝基 ごはん みそ汁(里芋・しめじ) 切り干し大根のツナマヨサラダ 昼基 海鮮あんかけ塩焼きそば 青菜と揚げのナムルT グレープゼリー 間 牛乳 タ基 小松菜とじゃこの混ぜごはん あじのパン粉焼き 付け合わせ けんちん汁	21 朝基 ごはん みそ汁(南瓜・わかめ) 千草焼き(ひじき) 昼基 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め 春雨サラダ 間 牛乳 タ基 ごはん 麻婆豆腐 南瓜の田舎スープ きゅうりのごまあえ	22 朝基 チョコツイストパン 6Pチーズ 牛乳 昼基 具だくさんスープ キウイフルーツ(緑) ごはん 鶏肉のトマト煮 ごぼうのサラダ タ基 ごはん 白身魚の甘酢あんT ひじきとれんこんのサラダ	23 朝基 ごはん みそ汁(豆腐・えのき) とりそぼろ 昼基 ミートスパゲッティ クロワッサン グリーンサラダT 間 牛乳 タ基 ごはん ビーフシチューT 和風サラダ(キャバツ・ワカメ)T	24 朝基 黒糖ロールパン2個 6Pチーズ ブロッコリーのカレーソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) ごはん 鶏と野菜のレモンペッパー炒め 梅しそ納豆 タ基 ごはん さばの竜田揚げ 水菜のおかか和え さつまいもの甘煮	25 朝基 ごはん みそ汁(生揚げ・南瓜) ししゃも 味付けのりT 昼基 ビビンバ丼 のっぺい汁 間 のむヨーグルトT タ基 ごはん エビチリ じゃがいもとピーマンの炒め物 ヨーグルト(いちご)	26 朝基 トースト(2枚) マーガリン いちごジャム 牛乳 昼基 スクランブルエッグ パイナップル(缶詰) 夏野菜スパゲッティ 切り干し大根の和風サラダ タ基 マンゴー 土用の丑の日メニュー うな卵とじ丼 冬瓜と鶏肉のトロトロスープ ほうれん草の香りと和え
27 朝基 ごはん みそ汁(さつまいも・ワカメ) ほうれん草とコーンのソテー 昼基 ごはん 鮭のカレームニエル こふさいも コールスローサラダ(チズ) 間 牛乳 タ基 ごはん 牛肉と夏野菜のトマト煮 切り干し大根のさっぱりサラダ	28 朝基 ごはん みそ汁(大根・しめじ) 大豆とツナの炒め煮 昼基 ごはん(小) お好み焼きF くらげの酢の物 間 牛乳 タ基 ごはん ゴーヤチャンプルー ポテトサラダ	29 朝基 ロールパン(2個) オレンジ 1／6カット2個 具だくさんクリームスープ 牛乳 昼基 ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 タ基 ドライカレー チョレギサラダ(レタス) パイン(生)	30 朝基 ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 卵の流し焼き 味付けのりT 昼基 豚丼 小松菜とはるさめのスープ 間 牛乳 タ基 ごはん ミートグラタン(ポテト) 切り干し大根の和風サラダ ヨーグルト	31 朝基 レーズンパン2個 ウィンナーと卵のソテー 牛乳 昼基 バナナ(1/2本) 冷やし中華 蒸ししゅうまい タ基 ごはん すき焼き風煮 もやしとひじきのナムル りんごゼリー		

7月の旬の夏野菜（7がつのしゅんのなつやさい）

7月は、夏の強い太陽を浴びて育つみずみずしい夏野菜が最盛期の時期です。

- が づ な づ つ よ た い よ う あ そ だ な づ や さ い さ い せ い き じ き

7月は、夏の強い太陽を浴びて育つみずみずしい夏野菜が最盛期の時期です。

こ う さ ん か さ よ う せ い ぶ ん ほ う ふ
- トマト：抗酸化作用(からだがサビることをふせぐはたらき)のあるリコピンという成分が豊富です。

か わ む ら さ い い ろ き ょ う り よ く こ う さ ん か さ よ う す い ぶ ん
- ナス：皮の紫色にふくまれるポリフェノールのナスニンは強力な抗酸化作用をもちます。93%が水分。

す い ぶ ん て い や さ い か い ぜ ん び は だ こ う か
- きゅうり：95%が水分で低カロリーな野菜ですが、むくみ改善、美肌効果などがあります。

か ね つ お お ふ く び は だ め ん え き り よ く こ う か
- ピーマン：加熱してもこわれにくいビタミンCが多く含まれ、美肌、免疫力アップ効果があります。

ほ う ふ す い よ う せ い し ょ く も つ せ ん い せ い ち ょ う さ よ う め ん え き り よ く よ ぼ う こ う か
- オクラ：豊富な水溶性食物繊維(ペクチン)による整腸作用や、β-カロテン・カリウムによる免疫力のアップ・むくみ予防効果があります。

み せ い い じ ゆ く の だ い ず ほ う ふ ひ ろ う か い ふ く な つ ほ う し ひ ん け つ よ ぼ う こ う か
- 枝豆：未成熟の大豆です。イソフラボンやビタミンB1・B2が豊富にふくまれ、疲労回復・夏バテ防止・貧血予防の効果があります。

や さ い お お さ ま え い よ う か た か る い す い よ う せ い し ょ く も つ せ ん い ほ う ふ
- モロヘイヤ：野菜の王様とよばれるほど栄養価が高く、β-カロテン・ビタミン類・ミネラル・水溶性食物繊維が豊富です。

な つ よ ぼ う び は だ こ う か め ん え き べ ん ぴ よ ぼ う ひ ん け つ よ ぼ う ほ ね の き よ う か こ う か
- 夏バテ予防・美肌効果・免疫力アップ・便秘予防・貧血予防・骨の強化などの効果があります。

な つ よ ぼ う お お さ ま に が せ い ぶ ん い ち よ う し げ き し ょ く よ く ぞ う し ん ほ う ふ ひ ろ う か い ふ く
- ゴーヤ：夏バテ予防の王様といわれています。苦み成分モモルデシンが胃腸を刺激して食欲を増進させ、豊富なビタミンCが疲労を回復させます。

す い ぶ ん て い や さ い か ら だ ひ せ い し つ
- 冬瓜(とうがん)：95%が水分で低カロリーな野菜ですが、体を冷やす性質があります。

そ の 他 ズ ッ キ ー ニ し し と う み よ う が と う も ろ こ し など
-