

7月 献立表

令和5年7月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	冷やし中華 バナナヨーグルト 麦茶	カステラ 牛乳	卵 ロースハム 無糖ヨーグルト 牛乳	中華めん サラダ油 カステラ	きゅうり トマト もやし パナナ	冷やし中華のたれ 麦茶
3 月	ごはん さばの味噌煮 ひじきの煮物 バナナ すまし汁	ポップコーン 牛乳	さば 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 糸こんにやく サラダ油 コーングリッツ 有塩バター	しょうが ほしひじき にんじん バナナ こまつな とうが ん	料理酒 しょうゆ めんつゆ みりん 和風だし かつお・ 昆布だし 食塩
4 火	ごはん チンジャオロース キャベツのポン酢和え 中華スープ	クリームパン 牛乳	豚もも 牛乳	米 ごま油 片栗粉 サラダ 油 三温糖 白ごま(炒り) ミニクリームパン	しょうが にんじん ビーマン 赤ビーマン たけのこ(水煮) キャベツ きゅうり ホール コーン缶 たまねぎ きくらげ (乾) こまつな	しょうゆ 料理酒 鶏ガラスープ素 オ イスターソース 味 ぼん酢 こしょう 食 塩
5 水	夏野菜カレー マカロニサラダ 牛乳	クッキー ぶどうジュース	鶏もも 牛乳 ロースハム 卵	米 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ 薄力 粉 無塩バター グラニュー 糖	たまねぎ にんじん トマト なす きゅうり ぶどうジュ ース	カレーウおろし しょうが おろしに んにく 食塩 こしょ う
6 木	食パン アジフライ ブロックリーサラダ オレンジ コンソメスープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	アジ(冷) 卵 大豆水煮 牛 乳	食パン 薄力粉 はん粉 サ ラダ油 マヨネーズ ぱりん こ ウエハース(ココア)	ブロックリー にんじん キャ ベツ バレンシアオレンジ たまねぎ こまつな	こしょう 食塩 中 濃ソース めんつ ゆ コンソメ
7 金	七夕そうめん さきもともやしの中華和え スイカ 牛乳	七夕ゼリー 麦茶	卵 さきみ 牛乳 ゼラチン	そうめん(乾) サラダ油 三 温糖 ごま油 白ごま(すり) 白糖	オクラ トマト にんじん も やし きゅうり すいか ぶ どうジュース オレンジジュ ース	めんつゆ 穀物酢 しょうゆ
8 土	チキンライス オレンジ コンソメスープ	マーラーカオ 牛乳	鶏もも 牛乳	米 有塩バター マーラーカ オ	たまねぎ にんじん ビーマ ン バレンシアオレンジ こ まつな	食塩 こしょう パセ リ粉 コンソメトマ トケチャップ
10 月	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ たまごスープ	マッシュマロクッキー カミカミ昆布 牛乳	木綿豆腐 ぶたひき肉 赤 みそ サラダフレック 卵 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ごま油 はるさめ 白ご ま(炒り) ハーベスト マ ッシュマロ	干しいたけ 根深ねぎ しょうが にんじん きゅうり 乾燥わかめ なす カミカミ 昆布	コンソメしょうゆ おろしにんにくに鶏 ガラスープ素 穀 物酢 食塩
11 火	ごはん 鮭のムニエルレモンマヨネーズソース 塩昆布和え オレンジ 味噌汁	バームクーヘン 牛乳	鮭 木綿豆腐 白みそ 牛 乳	米 薄力粉 サラダ油 マヨ ネーズ 厚切りバームクーヘ ン	レモン パセリ(生) キャベ ツ きゅうり 塩昆布 バレン シアオレンジ こまつな え のきたけ	こしょう 食塩 かつ お・昆布だし汁
12 水	わかめごはん かにかま入り卵あんかけ 切干大根のツナ和え バナナ 味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	サラダフレック はんぺん 卵 ツナ缶 油揚げ 白みそ ゼラチン 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗 粉 ごま油 白ごま(すり)	根深ねぎ 干しいたけ え だまめ 切干大根 にんじん きゅうり もやし パナナ チ ンゲンサイ だいこん オレ ンジジュース みかん缶	わかめご飯の素 コンソメ 食塩 こしょ うしょうゆ 穀物酢 鶏 ガラスープ素 かつ お・昆布だし汁
13 木	ごはん 若鶏の照り焼き ゆかり和え 味噌汁	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	若鶏もも 油揚げ 白みそ 木綿豆腐 牛乳	米 三温糖 米粉 片栗粉 ビュアココア サラダ油	にんにく キャベツ にんじ ん こまつな なす もやし	しょうゆ みりん ゆ かり かつお・昆 布だし汁 ゆかり
14 金	麦ごはん さわらの蒲焼き きゅうりのうめ和え スイカ 味噌汁	きなこマカロニ 牛乳	さわら(冷) 木綿豆腐 白み そ きなこ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 三温 糖 白ごま(炒り) マカロニ おおむぎ(押麦)	きゅうり だいこん 梅ひし お かつお たまねぎ にんじ ん	みりん しょうゆ め んつゆ かつお・昆 布だし汁
15 土	焼きそば バナナ 牛乳	あんぱん 麦茶	豚もも 牛乳	中華めん(蒸) サラダ油 あんぱん	キャベツ にんじん たまね ぎ もやし あおのり パナ ナ	焼きそば粉末ソ ース こしょう 食塩
18 火	冷やしわかめうどん かぼちゃの煮物 スイカ	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	ささみ 卵 プロセスチーズ 金揚げしらす 牛乳	冷)うどん 三温糖 米 白 ごま(炒り)	乾燥わかめ きゅうり なめ こ かぼちゃ(冷) すいか	めんつゆ しょうゆ みりん
19 水	ごはん ホキの香味ソースかけ スパゲッティナポリタン コンソメスープ	さつまいもドーナツ 牛乳	ホキ ロースハム 卵 牛乳	米 ごま油 スパゲッティ (乾) サラダ油 ホットケー キミックス 三温糖 さつま いも	たまねぎ にんじん ビーマ ン トマト キャベツ こまつ な	料理酒 食塩 こ しょうしょうゆ トマ トケチャップ コンソ メ
20 木	ごはん 鶏肉のレモン和え キャベツのごま和え バナナ 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳	若鶏もも 木綿豆腐 白みそ 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 三温 糖 黒ごま(すり) カルシウ ムせんべい	レモン(果汁) キャベツ に んじん パナナ なす えの きたけ	料理酒 しょうゆ かつお・昆布だし 汁
21 金	ごはん ゴーヤチャンプル ポテトサラダ 味噌汁	ビスケット 牛乳	豚もも 木綿豆腐 卵 かつ お節 ロースハム 油揚げ 白みそ 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ ビスケット	ゴーヤ もやし にんじん きゅうり キャベツ たまね ぎ	しょうゆ 鶏ガラ スープ素 食塩 穀 物酢 こしょう かつ お・昆布だし汁

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料他
			体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
22 土	チャーハン オレンジ 中華スープ	彩りかりんとう 牛乳	卵 ぶたひき肉 サラダフ レック 牛乳	米 サラダ油 ごま油 彩り かりんとう	キャベツ 根深ねぎ バレン シアオレンジ きくらげ(乾) こまつな	食塩 しょうゆ こ しょう オイスター ソース 鶏ガラスー プ素
24 月	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしのナムル スイカ 味噌汁	ほりほり小魚 牛乳	豚ロース ロースハム 木綿 豆腐 白みそ ほりほり小魚 牛乳	米 三温糖 サラダ油 ごま 油 白ごま(すり)	たまねぎ しょうが もやし にんじん こまつな すいか だいこん えのきたけ	しょうゆ みりん 料 理酒 おろしにんに くに鶏ガラスープ素 かつお・昆布だし 汁
25 火	ごはん タラのカラフル焼き とうがらの和風サラダ クリームスープ	きなこ揚げパン 牛乳	タラ かつお節 ベーコン 牛乳 きなこ	米 マヨネーズ オリブ油 三温糖 ロールパン サラダ 油	ピーマン 赤ピーマン 黄 ピーマン とうがらん クリー ムコーン缶 こまつな たまね ぎ	食塩 味ぼん酢 鶏 ガラスープ素 こ しょう コンソメ ク リームシチューの 素
26 水	スパゲッティカレーソース トマト・ブロッコリー 牛乳	フルーツヨーグルト 麦茶	ぶたひき肉 卵 牛乳 無糖 ヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 有 塩バター 薄力粉 マヨネ ーズ	たまねぎ にんじん ビーマ ン エリンギ カットマト缶 トマト ブロッコリー パナ ナ 黄桃缶 みかん缶	中濃ソーストマ トケチャップ 食塩 しょうゆ 料理酒 カ レー粉
27 木	ごはん ホッケの塩焼き オクラとえのきのポン酢和え バナナ けんちん汁	ツナパン 牛乳	ホッケ かつお節 木綿豆腐 牛乳 卵 ツナ缶	米 サラダ油 ホットケー キミックス マヨネーズ	オクラ もやし えのきたけ きざみ海苔 パナナ にんじ ん ごぼう だいこん 干し しいたけ 根深ねぎ たまね ぎ	食塩 味ぼん酢 かつ お・昆布だし汁 めんつゆ しょうゆ
28 金	ごはん 豚肉と野菜のみそ炒め ツナじゃがが煮 オレンジ すまし汁	麩のラスク 牛乳	豚もも 赤みそ ツナ缶 木 綿豆腐 牛乳	米 ごま油 三温糖 じゃが いも 焼き麩 有塩バター グラニュー糖	なす 赤ピーマン ビーマ ン たまねぎ バレンシアオレ ンジ 乾燥わかめ こまつな	おろしにんにくにみ りん 料理酒 しょう ゆ 食塩 かつお・ 昆布だし汁
29 土	ナポリタン キウイフルーツ コンソメスープ	ぱりんこ ウエハース(ココア) 牛乳	ベーコン 牛乳	スパゲッティ オリブ油 じゃがいも ぱりんこ ウエ ハース(ココア)	たまねぎ ビーマン カット マト缶 キウイフルーツ こま つな	パセリ粉 こしょう 食塩トマケ チャップ コンソメ
31 月	ハヤシライス 大豆サラダ 牛乳	バナナケーキ 麦茶	豚もも 大豆水煮 牛乳 卵	米 サラダ油 マヨネーズ ホットケーキミックス 三温 糖 無塩バター ビュアココ ア	たまねぎ にんじん プロ コリー キャベツ ホール コーン缶 パナナ	食塩 コンソメ ハ ヤシルウ 中濃 ソーストマケ チャップ めんつゆ

※0.1歳児のクラスのお子様は午前のおやつにおせんべい、またはビスケット等をお召し上がりしています。詳しくは連絡帳をご覧ください。

～食育だより～

梅雨が明けると本格的な夏です。夏を元気に乗り切るために、規則正しい生活とバランスのとれた食生活を心掛けましょう。

**7月7日は七夕です!**

七夕は、彦星と織姫の二人が年に一度だけ、天の川を渡り再会する日です。色とりどりの短冊に願い事を書いて笹に結びつける、子供たちにとって楽しい行事の一つです。七夕には、天の川に見立てたそうめんを食べる風習があります。夏の夜のひとときを家族みんなで楽しみましょう。

**夏野菜を食べよう!**

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。熱中症の予防のためにも、夏野菜をしっかり食べましょう。

**水分補給で熱中症予防を**

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心掛けましょう。喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的に摂り入れましょう。

**トマト**  
赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効です。

**きゅうり**  
水分とカリウムを多く含みます。体にこもった熱を取り除く作用や利尿作用があるのでむくみの解消が期待できます。

**なす**  
紫色の皮に含まれる色素成分ナスニン は血栓を予防し、血液の流れをよくするといわれています。

**オクラ**  
独特のぬめりは整腸作用やコレステロールを抑制する作用があり、動脈硬化や高血圧を予防する効果があります。

**水分補給はこまめに**