

食育だより 7月

平成30年6月26日発行

夏は、紫外線が強い季節です。急に暑くなるので、体調を崩しがちになります。また、夏の外遊びは、体力を消耗するので、水分補給や適度な休息も必要です。そして、食事や睡眠をしっかりとり、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



土用の丑の日に「うなぎ」を食べる訳

「丑の日に『う』のつく物を食べると夏負けしないという民間伝承をヒントに江戸時代のうなぎやさんが始めた」「『うし』の2文字が2匹のうなぎの姿に見えるから」など由来は諸説ありますが、夏にうなぎを食べるのは、理にかなったことです。うなぎには夏バテや食欲減退の防止に効果的なビタミンB群が豊富なのです。食べ物を上手に摂取して健康に過ごす、先人の知恵には学ぶことが多くあります。



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな...という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なく済みます。



2018年07月

献立表

ははそノ森保育園(一般)

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 日						
2 月	コロコロ夏野菜のポークカレー ワカメスープ きゅうりとかぶの浅漬け グレープフルーツ	麦茶 ゆでとうもろこし	米、油、砂糖	豚肉(もも)	とうもろこし、グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、なす、きゅうり、かぶ、コーン缶、ねぎ、に	麦茶 せんべい
3 火	ご飯 ニラのかき玉汁 鯖の竜田揚げ 青梗菜のナムル	野菜ジュース ドーナツ	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	さば、絹ごし豆腐、牛乳、おから、卵、無塩バター	野菜ジュース、チンゲンサイ、にんじん、にら、もも缶(黄桃)	飲むヨーグルト
4 水	レモンクリームパスタ パナナ コンソメスープ トマトサルサ風チキンソテー イタリアングリーンサラダ	麦茶 じゃがバター	スパゲティ、フレンチドレッシング、じゃがいも	鶏肉(もも皮なし)、生クリーム(乳脂肪)、牛乳、バター、粉チー	パナナ、たまねぎ、きゅうり、レタス、トマト、コーン缶、にんじん、グリーンアスパラガス、レモン果	オレンジゼリー
5 木	海鮮中華丼 なめ茸のスープ 春雨サラダ フルーツポンチ	麦茶 みたらし団子	白玉粉、上新粉、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、米	豚肉(もも)、えび、いか、うずら卵水煮、ハム	パナナ、みかん缶、パイナップル、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、干し	麦茶 ヨーグルト
6 金	鶏肉と夏野菜の五色そうめん 茄子とベーコンのケチャップ炒め さつま芋のレモン煮	牛乳 フレッシュパイナップルの 七タゼリー	干しそうめん、さつま芋、砂糖、油	牛乳、卵、えび、ベーコン	パイナップル濃縮果汁、なす、ミニトマト、パイナップル、きゅうり、オクラ、干し豆腐、にんじん	麦茶 ビスケット
7 土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	麦茶 おほかおにぎり	米、スパゲティ、油、ごま(乾)	ウインナーソーセージ、かつお節	ブロッコリー、にんじん、ピーマン、たまねぎ、コーン缶	麦茶 プリン
8 日						
9 月	ご飯 ネギのスープ 回鍋肉 きゅうりとカニカマの中華風酢の物	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	牛乳(ジャージー種)、豚肉(ばら)、とろけるチーズ、白みそ、ちくわ、	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、	麦茶 オレンジゼリー
10 火	ハズデールコライス風プレート 野菜のピラフ ナポリタン ハンバーグデミグラスソース ミニゼリー	麦茶 桃のショートケーキ	米、じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、砂糖、パン粉、油	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、生クリーム、鶏ひき肉、魚肉	たまねぎ、もも缶(白桃)、ミニトマト、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、えのきたけ、もも	麦茶 せんべい
11 水	焼きそば 中華風コンソメスープ アヲカンチェリー、メロン、いろいろなフルーツのパイナップルボート	牛乳 そぼろおにぎり	焼きそばめん、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、卵、鶏ひき肉	クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、パイナップル、にんじん、さくらんぼ(米国産)、メロン	麦茶 クッキー
12 木	ご飯 かぼちゃの味噌汁 かaleighの煮つけ いんげんとじゃこのトマト煮	麦茶 信玄アイス	米、黒蜜、砂糖	かleigh、アイスクリーム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干	パナナ、かぼちゃ、いんげん、トマト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが	麦茶 ふかし芋
13 金	ツナとマヨネーズの和風パスタ オニオンコンソメスープ 唐揚げサラダ バレンシアオレンジ	麦茶 アプリカンドーナツ	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ(全卵型)、油、砂糖、片栗粉、グラニュー糖	ツナ油漬缶、鶏肉(もも皮なし)から揚げ、牛乳、おから、卵、無	たまねぎ、オレンジ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、セロリ、しょうが	麦茶 せんべい
14 土	カレーライス ワカメスープ	麦茶 パナナヨーグルト	米、じゃがいも、油	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、パナナ、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	牛乳 ビスケット
15 日						
16 月						

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 火	ワカメ入りチャーハン セロリの卵スープ 茄子と鶏肉の煮物 もやしのナムル	牛乳 キウイの寒天	米、砂糖、ごま(乾)、ごま、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、卵、油揚げ	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、なす、セロリ、キウイフルーツ、ねぎ、カットわかめ、さ	麦茶 卵ボーロ
18 水	ご飯 水菜のスープ 手作りコロッケキャベツ付け合わせ ネギ入りスクランブルエッグ	麦茶 フライドポテト	じゃがいも、米、油、パン粉、小麦粉、はるさめ、ごま	卵、豚ひき肉、牛ひき肉	たまねぎ、キャベツ、みずな、にんじん、えのきたけ、ねぎ	飲むヨーグルト
19 木	ポロネーゼスパゲティ 野菜スープ じゃが芋とアスパラのマスタードマヨサラダ パナナ	豆乳 スティックパン	じゃがいも、コッパパン、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)	豆乳、牛ひき肉、粉チーズ	パナナ、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、ブロッコリー、にんじん、トマト、コーン	麦茶 せんべい
20 金	ご飯 炒めもやしの味噌スープ 白菜とえびの塩炒め 大根の中華漬	麦茶 パニライスクリーム ウエハース	米、ごま油、砂糖、油	アイスクリーム、えび	キウイフルーツ、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、もやし、にら、コーン缶、ごま	麦茶 クッキー
21 土	ハヤシライス・牛肉 大根サラダ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、和風ドレッシング、油	牛乳、牛肉(もも)、卵	たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、マッシュルーム	飲むヨーグルト
22 日						
23 月	トマト、茄子、モッツァレラのスパゲティ そら豆のポタージュ 炙りベーコンのガーデンサラダ フローズンヨーグルト	牛乳 焼きとうもろこし	スパゲティ、オリーブ油、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、モッツァレラチーズ、粉	たまねぎ、とうもろこし、ブロッコリー、にんじん、なす、ホルムトマト缶詰、セロリ、コーン缶、にん	麦茶 せんべい
24 火	スタミナうな玉丼 茄子とみょうがの味噌汁 やきとり たことワカメ、きゅうりの甘酢和え	麦茶 シラスフルーツのパフェ	米、砂糖、コーンフレーク	鶏肉(もも皮なし)、卵、うなぎ蒲焼、生クリーム、米みそ(淡色辛み	すいか、きゅうり、なす、たまねぎ、ごぼう、グレープフルーツ、オレンジ、みょうが、みつば、カット	麦茶 卵ボーロ
25 水	冷やしボンボリサラダ とうもろこしのビッグミートボール パナナ	麦茶 お好み焼き	小麦粉、干しうどん、ながいも、油、パン粉	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉(もも)、干しえび、かつお節	パナナ、たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり、とうもろこし	麦茶 クッキー
26 木	豆腐を使ったヘルシードリア コーンスープ タンドリーチキン風 キャロットラペ	麦茶 マンゴーとシェイブアイス (ブルーハワイ)	米、油、オリーブ油、パン粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、とろけるチーズ、粉チーズ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、マンゴー、ブロッコリー、コーン	麦茶 せんべい
27 金	ご飯 じゃが芋とワカメの味噌汁 もやしのチャムプルー いんげんまめのごま和え	麦茶 じゃこねぎチーズトースト	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、砂糖、すりごま、油、ごま油、片栗粉	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、ねぎ、あおのり	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、カットわかめ、ねぎ、あおのり	麦茶 ヨーグルト
28 土	カレーライス オレンジ	麦茶 アイスクリーム	米、じゃがいも、油	アイスクリーム、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、にんじん	麦茶 せんべい
29 日						
30 月	ご飯 けんちん汁 エビフライ、千切りキャベツ添え 肉じゃが	麦茶 スイカのペニエ	米、じゃがいも、しらたき、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	えび、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、油揚げ	オレンジ、すいか、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、ごぼう、さやえんどう	麦茶 クッキー
31 火	クニスタスタイルランチ ハンバーガー(トマト、レタス、オニオン) フレンチフライ エビとマッシュルームのソテー	麦茶 ホットケーキ	バーガーパン、じゃがいも、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖	ヨーグルト(無糖)、えび、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、トマト、レタス、マッシュルーム	麦茶 おにぎり
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	546 kcal	鉄	2.2 mg
			たんぱく質	20.0 g	カルシウム	220 mg
			脂質	15.6 g	ビタミンC	37 mg
			塩分	1.8 g	食物繊維	4.2 g