

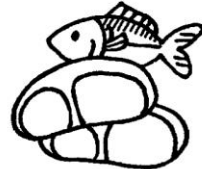
食育だより 7月

令和1年6月28日発行

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかりと行い、暑い夏を乗り切りましょう。

積極的に鉄分をとろう

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。



●ヘム鉄 (肉、魚、レバーなど)



●非ヘム鉄 (ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

食中毒の予防法

- 細菌をつけない
必ず手洗い。調理前だけでなく、生肉を触ったあとなどもこまめに！ 生の肉や魚が、生で食べる野菜などに付着しないようにする。
- 生鮮食品や残った食品はすぐに冷蔵庫（冷凍庫）へ
日の当たる場所や常温での保存はNG。清潔な容器やラップを使って冷蔵保存。
- 加熱・消毒・殺菌
ほとんどの菌が加熱すると死滅するため、必ず加熱して食べる。特に肉や魚は十分に。残った食品も再加熱する。ふきんや調理器具は、熱湯や漂白剤を使用して消毒・殺菌する。

2019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 月	ご飯 ヨーグルト コンソメスープ ポークビーンズ ツナサラダ	麦茶 大学芋	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、マヨネーズ、ごま、オリーブ油	ヨーグルト、豚肉、大豆水煮缶、ツナ水煮缶	トマト缶、にんじん、だいこん、きゅうり、みずな、たまねぎ、セロリ、キャベツ	麦茶 せんべい
2 火	海南鶏飯 中華スープ パプリカ入りスクランブルエッグ わかめときゅうりの酢の物	麦茶 ココアパンケーキ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、卵、牛乳	たまねぎ、きゅうり、赤パプリカ、レタス、みかん缶、コーン、しいたけ、しょうが、わかめ	麦茶 オレンジゼリー
3 水	ポロネーゼスバゲティ オニオンスープ ケイジャンチキンサラダ パレンシアオレンジ	麦茶 手作りチーズパン	スバゲティ、小麦粉、強力粉、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油、フレンチドレッシング	鶏肉、牛肉、チーズ、みそ、粉チーズ	オレンジ、トマト、玉ねぎ、にんじん、レタス、なす、しめじ、きゅうり、トマト、にんにく	麦茶 卵ボーロ
4 木	ご飯 白桃缶 あおさのみそ汁 かわいいの煮付け ひじき入り卵焼き	麦茶 豆腐ドーナツ	米、ホットケーキ粉、砂糖、油	かわい、卵、牛乳、絹ごし豆腐、白みそ	もも缶、ひじき、ねぎ、しょうが、あおさ	麦茶 ふかし芋
5 金	夏野菜の三色そうめん えびのかきあげ さつま芋のレモン煮	麦茶 フレッシュバナナブルの七タゼリー	干しそうめん、さつまいも、砂糖、油、てんぷら粉	卵、えび	バナナブル果汁、トマト、きゅうり、たまねぎ、レモン汁、粉かんでん	麦茶 塩むすび
6 土	カレーうどん ブロッコリーサラダ	麦茶 アイスクリーム	ゆでうどん、フレンチドレッシング、片栗粉	アイスマイルク、豚肉、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ねぎ	麦茶 クッキー
7 日						
8 月	ご飯 デラウェア ねぎのみそ汁 白身魚の和風きのこソースかけ グリーンサラダ	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖	たら、ウインナーソーセージ、とろけるチーズ、みそ	ぶどう、玉ねぎ、なす、しめじ、レタス、ねぎ、きゅうり、えのき、アボガド、ピーマン	麦茶 せんべい
9 火	焼きそば ソーセージ フルーツポンチ	麦茶 しらすとゆかりのおにぎり	焼きそばめん、米、砂糖	ウインナーソーセージ、豚肉、しらす干し	たまねぎ、みかん缶、ピーマン、にんじん、あおのり	麦茶 ヨーグルト
10 水	ハヤシライス 卵スープ 水菜とじゃこのサラダ パイン缶	麦茶 牛乳コーンフレーク	米、コーンフレーク、和風ドレッシング、油、片栗粉	牛乳、牛肉、卵、しらす干し	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、パイン缶、チンゲンサイ、レタス、みずな、きゅうり、わかめ	麦茶 ビスケット
11 木	ハンバーガー みかん缶 コンソメスープ エビとマッシュルームのソテー フレンチフライ	麦茶 桃のバースデーケーキ	バーガーパン、小麦粉、砂糖、パン粉、油、オリーブ油	牛乳、豚肉、牛ひき肉、えび、卵、生クリーム、バター	みかん缶、たまねぎ、もも缶、もも缶、コーン、赤ピーマン、レタス、マッシュルーム、トマト、スイートコーン、にんにく	飲むヨーグルト
12 金	五目ご飯 キャベツのみそ汁 青菜と豆腐の和え物 グレープフルーツ	麦茶 プリン	米、板こんにやく	絹ごし豆腐、鶏もも肉、牛乳、みそ	グレープフルーツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、キャベツ、ごぼう、いんげん、しいたけ	麦茶 クッキー
13 土	カレーライス ワカメスープ	麦茶 バナナ	米、じゃがいも、油、ごま油、ごま	豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ	麦茶 せんべい
14 日						
15 月						
16 火	ご飯 ブチトマト ニラのかき玉汁 あじのフライキャベツ添え 青梗菜のナムル	麦茶 みたらし団子	米、白玉粉、上新粉、砂糖、パン粉、小麦粉、ごま油、ごま	あじ、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、にら	麦茶 卵ボーロ

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 水	野菜たっぷりちやんぼん しゅうまい フルーツサラダ	麦茶 おかわおにぎり	中華めん、米、しゅうまいの皮、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	豚ひき肉、豚肉、ヨーグルト、豆乳、かまぼこ、うずら卵缶、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、みかん缶、にんじん、しょうが、にんにく	麦茶 ふかし芋
18 木	ご飯 切り干し大根のみそ汁 すき焼き風煮込み 黄桃缶	麦茶 マカロニきなこ	米、マカロニ、しらたき、砂糖	木綿豆腐、牛肉、油揚げ、きな粉、みそ	もも缶、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん	麦茶 グレープゼリー
19 金	食パン 野菜スープ 鶏肉のトマトソースかけ グリーンサラダ	麦茶 フレンチフライ	食パン、フライドポテト、マヨネーズ、マーガリン、砂糖、フレンチドレッシング、オリーブ油	鶏もも肉、卵	ブロッコリー、たまねぎ、しめじ、きゅうり、キャベツ、レタス、リーフレタス、ホールトマト缶、トマト、コーン、にんじん	牛乳
20 土	ナポリタンスバゲティ ミニサラダ	麦茶 アイスクリーム	スバゲティ、マヨネーズ	アイスマイルク、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、ピーマン、にんじん、きゅうり、コーン	麦茶 ビスケット
21 日						
22 月	わかめごはん 田舎汁 じゃんじゃん豆腐 ひじきと豆のサラダ	麦茶 チーズトースト	米、食パン、さといも、油、和風ドレッシング、マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、みそ、豚ひき肉、ゆで大豆、とろけるチーズ	れんこん、ねぎ、だいこん、みずな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、枝豆、ひじき、しょうが	麦茶 クッキー
23 火	ご飯 バイン缶 玉ねぎのみそ汁 舞茸の豚肉巻き 小松菜のおひたし	麦茶 お好み焼き	米、お好み焼き粉、油	豚肉、豚肉、みそ、干しえび、かつお節	バイン缶、キャベツ、たまねぎ、こまつな、まいたけ、にんじん、ねぎ、あおのり	麦茶 せんべい
24 水	ご飯 きゅうりのつけもの 卵とレタスのスープ 焼き鳥 エビケチャップ炒め	麦茶 のりたまおにぎり	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま	鶏もも肉、えび、卵	きゅうり、レタス、たまねぎ、黄ピーマン、エリンギ、黒きくらげ、しょうが、しそ	麦茶 卵ボーロ
25 木	ご飯 とうがんのすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き グリーンサラダ	麦茶 みかんゼリー	米、フレンチドレッシング、砂糖	さけ、みそ	とうがん、みかん缶、たまねぎ、レタス、アスパラ、キャベツ、きゅうり、えのき、わかめ	麦茶 ヨーグルト
26 金	ご飯 ほうれん草のお浸し なめこのみそ汁 筑前煮 だし巻きたまご	麦茶 アイスクリーム ちびクッキー付き	米、こんにやく、砂糖	アイスマイルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ	れんこん、ほうれんそう、にんじん、なめこ、たけのこ、ごぼう、ねぎ、たまねぎ、いんげん	麦茶 ビスケット
27 土	五目チャーハン 春雨スープ	麦茶 バナナ	米、はるさめ、ごま油、油	卵、ハム	バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン、干ししいたけ	麦茶 クッキー
28 日						
29 月	うなぎ入り玉子丼 オクラのみそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 メロン	麦茶 ゆでとうもろこし	砂糖	卵、絹ごし豆腐、うなぎ蒲焼、淡色みそ	メロン、とうもろこし、きゅうり、たまねぎ、オクラ、みつば、わかめ	麦茶 ふかし芋
30 火	コロコロ夏野菜ポークカレー コンソメスープ もやしのナムル オレンジ	麦茶 たご焼き	米、小麦粉、油、砂糖、ごま、片栗粉	豚肉、たご、卵	オレンジ、玉ねぎ、キャベツ、南瓜、なす、もやし、ズッキーニ、きゅうり、人参、ねぎ、あおのり	麦茶 塩むすび
31 水	ご飯 具だくさんみそ汁 チキンとマカロニ煮 ブロッコリーサラダ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、マカロニ、和風ドレッシング	鶏もも肉、牛乳、卵、とろけるチーズ、みそ	たまねぎ、だいこん、黄ピーマン、レタス、ブロッコリー、しめじ、こまつな、きゅうり、えのき	麦茶 オレンジゼリー
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)			エネルギー	542 kcal	鉄	1.6 mg
			たんぱく質	18.0 g	カルシウム	211 mg
			脂質	14.0 g	ビタミンC	27 mg
			塩分	1.6 g	食物繊維	3.1 g