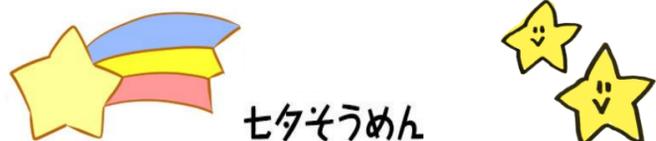


食育だより 7月

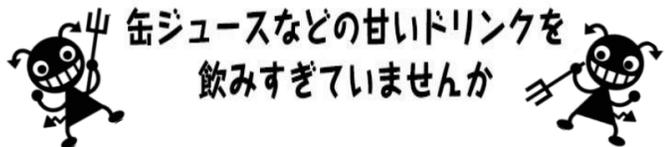
令和3年 6月 29日発行

梅雨が明けるといよいよ夏も本番になります。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し水分ばかり取りがちになります。エネルギーもしっかりと取り、暑い夏を元気に乗り切りましょう！



七夕そうめん

平安時代、「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」として、7月7日にそうめんを食べるとい風習が宮中に広まり、次第に一般にも普及した、と伝えられています。また、真夏に弱った体をいたわるために、消化の良いそうめんを食べる習慣が生まれ、お中元にそうめんを贈るようになった、という説もあります。そうめんを食べるときは、麺だけではなく、卵や鶏肉、野菜をトッピングして、栄養を補いましょう。夏バテ解消にぴったりです。



缶ジュースなどの甘いドリンクを飲みすぎではありませんか

子供が1日に摂取してよい砂糖の量は15g。ところが、果汁入りの清涼飲料(500ml)には約70g、乳酸菌飲料(65ml)には約12gもの砂糖が含まれています。砂糖をとり過ぎると、虫歯になりやすくなるだけでなく大量の砂糖をとったあとの低血糖によりイライラしやすくなるなどの弊害も...。甘い飲料を飲むことを、習慣づけないようにしましょう。



2021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	木	ごはん オクラと卵のサンラータン エビチリ 鶏ささみとトマトときゅうりの中華和え	麦茶 焼かないかぼちゃ ケーキ	米、砂糖、片栗粉、ごま油、油、はるさめ、ごま	さきみ、ホイップ、えび、卵、生揚げ、クリームチーズ、バター、生クリーム、ゼラチン	トマト、たけのこ、かぼちゃ、もやし、ヤングコーン、チンゲンサイ、きゅうり、オクラ、たまねぎ、干しいたけ、にんにく、しょうが	麦茶 マンナ
2	金	キャベツとウィンナーの Pasta コーンポタージュ ラタトゥイユ みかん缶	麦茶 ドーナツ	スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、オリーブ油、油、粉糖	牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、ウィンナー、ソーセージ、卵	みかん缶、コーン、キャベツ、たまねぎ、トマト缶、なす、まいたけ、ズッキーニ、ピーマン、クリームコーン、にんにく	麦茶 卵ボーロ
3	土	牛丼 ブロッコリーのサラダ	麦茶 杏仁豆腐	米、砂糖、マヨネーズ	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんにく、コーン、みかん缶、にんにく、かんでん、しょうが	麦茶 せんべい
4	日						
5	月	ごはん 小松菜の味噌汁 鮭と夏野菜の照り焼き リボン型マカロニサラダ	麦茶 野菜蒸しパン	米、ホットケーキ粉、砂糖、マカロニ、片栗粉、マヨネーズ、ごま油、ごま	さけ、絹ごし豆腐、牛乳、卵、淡色みそ	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、かぼちゃ、ねぎ	麦茶 クッキー
6	火	焼きそば わかめスープ じゃがバター フルーツポンチ	麦茶 ごま入り菜飯 おにぎり	焼きそばめん、米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉、バター	キャベツ、たまねぎ、エリンギ、バナナ、にんじん、すいか、パイン缶、みかん缶、ねぎ、カットわかめ、あおのり、もやし、ピーマン	麦茶 卵ボーロ
7	水	七夕ちらし寿司 花魁のすまし汁 鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ オクラとトマトのサラダ	麦茶 七夕ゼリー	米、和風ドレッシング、はるさめ、油、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、ハム、かにかま、でんぶ、牛乳	にんじん、トマト、きゅうり、オクラ、レタス、ひじき、さやえんどう、えだまめ、干しいたけ、焼きのり、みつば、しょうが、かんでん、みかん缶	麦茶 せんべい
8	木	ロールパン ミネストローネ 具だくさんミートローフ(レタス添え) ブルーベリーヨーグルト	麦茶 コンソメポテト	ロールパン、フライドポテト、じゃがいも、砂糖、パン粉、油、オリーブ油	ヨーグルト、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、バター、豆乳、牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、ピーマン、にんじん、レタス、ブルーベリージャム、にんにく	麦茶 マンナ
9	金	ごはん なめこの味噌汁 炒り鶏 ほうれん草のお浸し	麦茶 みたらし団子	米、白玉粉、米粉、砂糖、さといも(冷凍)、板こんにやく、油、てんぷら粉、ごま油	ちくわ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、油揚げ、淡色みそ、かつお節	ほうれん草、なめこ、にんじん、れんこん、もやし、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、あおのり	麦茶 ゼリー
10	土	チャーハン 長ねぎとごまのスープ	麦茶 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、油、ごま、粉糖、砂糖	牛乳、卵、ハム	ねぎ、にんじん、干しいたけ、カットわかめ	麦茶 マンナ
11	日						
12	月	ごはん ポテトボール ゴロっとたまねぎのスープ カジキの香味焼き(ピザソース) ガーデンサラダ	麦茶 アイスクリーム	米、じゃがいも、オリーブ油、フレンチドレッシング、油、片栗粉	かじき、ベーコン、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、トマト缶、きゅうり、レタス、にんにく、ピーチーフ、ねぎ	麦茶 せんべい
13	火	ピーフサンド メロン ベジタブルスープ 枝豆とチーズの春巻き クスクス風サラダ	麦茶 コーンバターおにぎり	食パン、米、じゃがいも、押麦、春巻きの皮、オリーブ油、油、マヨネーズ	牛肉、スライスチーズ、バター	メロン、レタス、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、黄ピーマン、えだまめ、トマト、赤たまねぎ、レモン汁	麦茶 ヨーグルト
14	水	カオマンガイ すりおろし人参のコンソメスープ かぼちゃのサラダ ゼリー	麦茶 揚げバナナ	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、牛乳、卵	かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、レモン汁、ねぎ、にんにく、しょうが	麦茶 クッキー
15	木	ごはん けんちん汁 どうふハンバーグ(おろしソース) なすとピーマンの炒め物	麦茶 お好み焼き	米、お好み焼き粉、板こんにやく、砂糖、油、さといも(冷凍)、パン粉、ごま油、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉、木綿豆腐、淡色みそ、卵、油揚げ、干しいたけ、かつお節	キャベツ、だいこん、たまねぎ、なす、こまつな、カリフラワー、にんじんごぼう、ピーマン、ねぎ、にんにく、かわわだかいこん、しいたけ、あおのり	麦茶 マンナ
16	金	コンソメピラフ ポトフ風スープ 塩レモンから揚げ 付合わせ レタス&ナポリタン	麦茶 さくらんぼと桃のケーキ	米、スパゲティ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	鶏肉、卵、バター、豆乳、牛乳、ホイップクリーム、ウィンナー	レタス、にんにく、しょうが、レモン果汁、もも缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ、コーン、キャベツ	飲むヨーグルト

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	土	冷やしきつねうどん さつまいもの天ぷら	麦茶 フルーツヨーグルト	砂糖、油、ゆでうどん、てんぷら粉、さつまいも	ヨーグルト、油揚げ、かまぼこ	ねぎ、きゅうり、カットわかめ	麦茶 クッキー
18	日						
19	月	炊き込みごはん キウイ かきたま汁 ほっけの塩焼き しらすとアボカドのゆず風味和え	麦茶 かき氷(いちご・ブルーハワイ)	米、片栗粉、板こんにやく、ごま油、ごま	ほっけ、卵、油揚げ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、しらす干し	キウイ、レタス、みずな、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しょうが、しめじ、ごぼう、きゅうり、アボカド	麦茶 マンナ
20	火	食パン そら豆のスープ ポークピカタ ゆで卵とブロッコリーのサラダ	麦茶 ミニそばろ井	食パン、米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、すりごま	卵、バター、粉チーズ、豚肉、豆乳、鶏ひき肉、牛乳、卵、ハム	にんじん、たまねぎ、そらまめ、しょうが、カリフラワー、えだまめ	麦茶 せんべい
21	水	トマトとツナの Pasta ヴィンソワーズ イタリアンサラダ スイカ	麦茶 豆腐のティラミス	スパゲティ、砂糖、ホットケーキ粉、じゃがいも、オリーブ油	卵、バター、豆乳、生クリーム、豆腐、牛乳、ツナ缶、チーズ、クリームチーズ	すいか、黄ピーマン、レモン汁、レタス、トマト缶、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、きゅうり	麦茶 ヨーグルト
22	木						
23	金						
24	土	ハヤシライス 野菜サラダ	麦茶 プリン	米、砂糖、フレンチドレッシング	牛乳、バター、牛肉	レタス、マッシュルーム、にんにく、にんじん、トマト、たまねぎ、カリフラワー	麦茶 卵ボーロ
25	日						
26	月	オリンピックプレート 五輪おにぎり 豚汁 鶏の竜田揚げ	麦茶 ヨーグルトムース	米、片栗粉、板こんにやく、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、ごま油	豚肉、みそ、生クリーム、鶏肉、牛乳、ヨーグルト、卵、ゼラチン、さけ	のり、レモン汁、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しょうが、ごぼう、コーン、きゅうり	麦茶 クッキー
27	火	ホットドッグ 野菜スープ 具だくさん卵焼き ピーンズサラダ	麦茶 メロン	ホットドッグパン、油、砂糖、マヨネーズ	卵、大豆、ひよこまめ、ツナ缶、ワインナー	メロン、ねぎ、にんじん、とうがん、たまねぎ、しいたけ、コーン、きゅうり、キャベツ、えだまめ、いんげん	麦茶 ヨーグルト
28	水	うな玉丼(未満児:白身魚) とろろ昆布のすまし汁 きゅうりとカニカマの酢の物 焼きとうもろこし	麦茶 みそ焼きおにぎり	米、砂糖、ごま	卵、うなぎ蒲焼、淡色みそ、木綿豆腐、かにかまぼこ	とうもろこし、たまねぎ、みつば、のり、ねぎ、とろろこんぶ、きゅうり、キャベツ、わかめ	麦茶 卵ボーロ
29	木	夏野菜カレー きのこスープ フルーツゼリー	麦茶 アイスボックス クッキー	米、小麦粉、砂糖	卵、バター、鶏もも肉	もも缶、みかん缶、パイン缶、赤ピーマン、なす、たまねぎ、ズッキーニ、しいたけ、コーン、かぼちゃ、エリンギ、えのき	麦茶 マンナ
30	金	パンパンジーそうめん 中華風玉子スープ 棒ぎょうざ パイン缶	麦茶 アメリカンドッグ	油、片栗粉、砂糖、そうめん、ホットケーキ粉、ごま油、ごまドレッシング、ごま	卵、豚ひき肉、鶏ささみ、魚肉ソーセージ、牛乳	パイン缶、きくらげ、ねぎ、にんにく、にら、しょうが、きゅうり、キャベツ、わかめ	麦茶 塩むすび
31	土	二色丼 もやしの味噌汁	麦茶 バナナ	米、油、砂糖	卵、油揚げ、淡色みそ、鶏ひき肉	バナナ、もやし、しょうが、しめじ	麦茶 せんべい

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	571 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	22.7 g	カルシウム	294 mg
	脂質	16.5 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	1.5 g	食物繊維	3 g