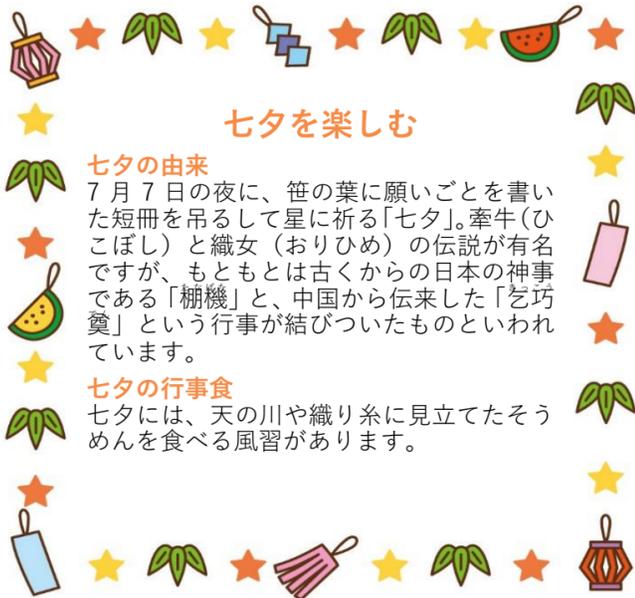


# 食育だより 7月

令和5年6月30日発行

この時期は、急に暑くなるため食欲が低下しがちです。梅雨が明けると夏も本番となります。室内でも熱中症になることがあるためこまめに水分摂取を呼びかけましょう。



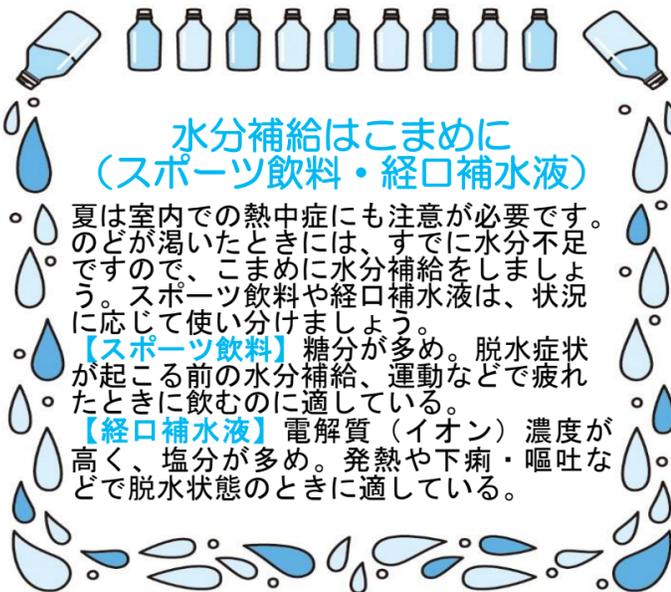
## 七夕を楽しむ

### 七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

### 七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。



## 水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。  
**【スポーツ飲料】**糖が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。  
**【経口補水液】**電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

2023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	土	五目チャーハン 春雨スープ	麦茶 プリン	米、はるさめ、ごま油、ごま	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、ホイップクリーム	ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、黒きくらげ	麦茶 せんべい
2	日						
3	月	コロコロ夏野菜のお星さまポークカレー ワカメスープ ブロッコリーのミモザサラダ オレンジ	麦茶 ゆでとうもろこし	米、油、フレンチドレッシング	豚肉(もも)、卵	とうもろこし、たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ、なす、コーン、ねぎ、にんじん、オクラ、カットわかめ、トマト缶、スッケー、きゅうり	麦茶 せんべい
4	火	ご飯 ニラのかき玉汁 鱈の竜田揚げ 青梗菜のナムル	牛乳 ドーナツ	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、ごま、グラニュー糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、卵	チンゲンサイ、にんじん、にら、もやし、きゅうり	麦茶 卵ボーロ
5	水	レモンクリームパスタ コンソメスープ トマトサルサ風チキンソテー イタリアグリーンサラダ	麦茶 じゃがバター	じゃがいも、スパゲティ、フレンチドレッシング、オリーブ油	鶏肉(もも皮なし)、生クリーム(乳脂肪)、牛乳、粉チーズ、バター、	たまねぎ、きゅうり、レタス、にんじん、トマト、グリーンアスパラガス、レモン果汁、コーン缶、にんにく、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン、みずな、ピーマン	麦茶 オレンジゼリー
6	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 きなこ揚げパン	米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ロールパン	豚肉(もも)、絹ごし豆腐、えび、いか、うずら卵水煮缶、ハム、きな粉	はくさい、きゅうり、バナナ、みかん缶、パイナップル、もも缶(黄桃)、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、万能ねぎ、ヤングコーン、なめたけ	麦茶 ビスケット
7	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	麦茶 フレッシュパイナップルの七夕ゼリー	干しそうめん、さつま芋、砂糖、油	卵、えび、ベーコン、豆乳、鶏ひき肉、ゼラチン、カルピス	なす、トマト、パイナップル、きゅうり、オクラ、にんじん、粉かんでん、レモン果汁、黄ピーマン、た	麦茶 せんべい
8	土	ナポリタン ブロッコリーサラダ	麦茶 おかかおにぎり	スパゲティ、米、ごま(乾)、砂糖、フレンチドレッシング、オリーブ油	ウインナーソーセージ、かつお節、粉チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン缶	麦茶 クッキー
9	日						
10	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 ヨーグルト	米、油、砂糖、ごま油、ごま(乾)	豚肉(肩)、ちくわ、ヨーグルト(無糖)、かにかまぼこ	きゅうり、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが、カットわかめ	麦茶 せんべい
11	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	麦茶 キウイの寒天	米、砂糖、ごま、ごま油、油	鶏もも肉、卵	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なす、セロリ、キウイフルーツ、ねぎ、いんげん、干しいたけ、粉かんでん、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
12	水	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	麦茶 たこ焼き	スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ(全卵型)、油、片栗粉、和風ドレッシング、オリーブ油	鶏もも肉、ツナ油漬缶、たこ(ゆで)、卵	たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、トマト、きゅうり、ねぎ、しょうが、あおのり、コーン(冷凍)	麦茶 クッキー
13	木	ご飯 かぼちゃの味噌汁 かぼちゃの煮つけ いんげんとじゃこのトマト煮	麦茶 ピザトースト	米、食パン、砂糖、じゃがいも	かぼちゃ、ウインナーソーセージ、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ、しらす干し	たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	麦茶 ヨーグルト
14	金	ご飯 炒めもやしの味噌スープ 花しゅうまい 大根の中華漬け	麦茶 バナナアイスクリーム (いちご組はヨーグルト) ウエハース	片栗粉、砂糖、しょうまいの皮、ごま油	豚ひき肉、淡色みそ、ヨーグルト(無糖)、アイスクリーム	もやし、にんじん、にら、たまねぎ、だいこん、コーン(冷凍)、きゅうり	麦茶 クッキー
15	土	カレーライス ワカメスープ	麦茶 バナナヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、バナナ、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	麦茶 ビスケット
16	日						
17	月						
18	火	パースデールコライス風プレート 野菜のピラフ 野菜スープ ナポリタン ブロッコリー 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、スパゲティ、小麦粉、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛ひき肉、牛乳、豚ひき肉、卵、ホイップクリーム、無塩バター、粉	たまねぎ、キャベツ、もも缶(白桃)、もも缶(黄桃)、ブロッコリー、ピーマン、にんじん、えのきたけ、コーン缶	麦茶 卵ボーロ
19	水	ご飯 野菜のスープ 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、フライドポテト、油、パン粉、小麦粉、ごま、砂糖	卵、豚ひき肉、牛ひき肉、ウインナーソーセージ	たまねぎ、キャベツ、みずな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、コーン(冷凍)	飲むヨーグルト
20	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	グレープジュース スティックパン	じゃがいも、コッペパン、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、砂糖、オリーブ油	牛ひき肉、粉チーズ、豚ひき肉	ぶどう天然果汁、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、コーン缶、なす、ホールトマト缶詰、とうがん	麦茶 塩むすび
21	金	焼きそば 中華風コンソメスープ	麦茶 そばろおにぎり	米、油、片栗粉、焼きそばめん、砂糖	卵、豚肉(肩)、鶏ひき肉	万能ねぎ、もやし、もも缶、メロン、みかん缶、ほうれんそう、ピーマン、パイナップル、にんじん、たまねぎ、さくらんぼ缶、コーン、クリームコーン缶、キャベツ、あ	麦茶 せんべい
22	土	きつねうどん 大根サラダ	麦茶 ホットケーキ	ホットケーキ粉、和風ドレッシング、砂糖、ゆでうどん	牛乳、卵、油揚げ、無塩バター	きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ	麦茶 卵ボーロ
23	日						
24	月	トマト、茄子、モッツアレラのスパゲティ 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	麦茶 焼きとうもろこし	スパゲティ、オリーブ油、砂糖、フレンチドレッシング	ヨーグルト(無糖)、牛乳、ベーコン、モッツアレラチーズ、無塩	とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、なす、そらまめ(ゆで)、ホールトマト缶詰、コーン缶、にんにく、レタス、サニーレタス	麦茶 せんべい
25	火	やきとり丼 わかめと豆腐の味噌汁 ポテトサラダ	麦茶 スイカ	米、マヨネーズ、じゃがいも	米みそ(淡色辛みそ)、絹ごし豆腐、鶏もも肉、魚肉ソーセージ	すいか、万能ねぎ、焼きのり、にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	麦茶 卵ボーロ
26	水	冷やしポンポコサラダうどん とうもろこしのビッグミートボール	麦茶 お好み焼き	ゆでうどん、お好み焼き粉、てんぷら粉、片栗粉、油、パン粉、砂糖、ながいも	豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉(もも)、牛乳、卵、干しえび、かつお節	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、レタス、コーン(冷凍)	麦茶 ふかし芋
27	木	豆腐を使ったヘルシードリア コンソメスープ タンダーチキン風 キャロットラペ ブロッコリー	麦茶 マツモトシェイプアイス (イチゴ・レモン) イチゴ組はヨーグルト	米、油、オリーブ油、砂糖、マヨネーズ	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、とろけるチーズ、粉チーズ、淡色	にんじん、クリームコーン缶、たまねぎ、ブロッコリー、コーン(冷凍)、干しぶどう、レモン果汁、パセリ、にんにく、万能ねぎ、ほうれんそう、しめじ	麦茶 クッキー
28	金	ご飯 じゃが芋とワカメの味噌汁 豚ともやしのチャンプルー 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、ごま油	卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、しら	いんげん、もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、ねぎ、あおのり	麦茶 ビスケット
29	土	カレーライス コールスロー	麦茶 アイスクリーム (イチゴ組はヨーグルト)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、フレンチドレッシング、砂糖	アイスクリーム、豚肉(肩ロース)、ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)	麦茶 せんべい
30	日						
31	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 水ようかん	米、じゃがいも、しらたき、パン粉、油、砂糖、小麦粉、ごま油	えび、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、こしあん(生)、鶏もも肉、卵、油	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、粉かんでん	麦茶 クッキー
				エネルギー	503 kcal	鉄	1.3 mg
1か月の平均栄養量(幼児・おやつ含む)				たんぱく質	14.8 g	カルシウム	92 mg
				脂質	12.7 g	ビタミンC	23 mg
				塩分	1.3 g	食物繊維	3.4 g