

7月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1日 (月)	ごはん 鮭のカレー風味揚げ さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁 (チンゲン菜、焼き麩) アップルゼリー	牛乳 人参ケーキ	ごはん 油 片栗粉 焼き麩 さつまいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豆乳 味噌 鮭	レーズン 人参 チンゲン菜 たまねぎ きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
2日 (火)	鉄分強化!ふりかけごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田煮 みそ汁 (大根、長ネギ)	牛乳 かぼちゃ クッキー	ごはん 油 小麦粉 砂糖	牛乳 油揚げ 豚肉 味噌	レーズン 白菜 ネギ 人参 たまねぎ 大根 生姜 かぼちゃ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (水)	七夕そうめん 豆腐のそぼろあんかけ もやしとわかめのマヨサラダ メロン	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 油 片栗粉 砂糖 そうめん	牛乳 豆腐 鶏肉 玉子 ツナ缶	レーズン もやし 人参 たまねぎ わかめ オクラ メロン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
4日 (木)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ (白菜、えのき) ヨーグルト	牛乳 シュガー トースト	ごはん 食パン 小麦粉 砂糖 ゴマ	牛乳 味噌 鶏肉 玉子 ヨーグルト	レーズン 白菜 たまねぎ グリンピース かぼちゃ えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
5日 (金)	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	牛乳 お麩ラスク	ごはん 焼き麩 砂糖 ゴマ油	牛乳 豚肉 豆腐 きな粉	レーズン 人参 なす トマト缶 たまねぎ きゅうり かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
6日 (土)	ごはん 鶏唐揚げのごまだれ和え 大根サラダ みそ汁 (わかめ、豆腐) みかん缶	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 味噌 豆腐 鶏肉 ツナ缶	レーズン トマト 大根 きゅうり わかめ みかん缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
8日 (月)	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ アップルゼリー	牛乳 牛乳フルーツ 寒天	ごはん 油 砂糖 ゴマ油	牛乳 豚肉	レーズン パセリ 人参 トマト缶 たまねぎ バナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
9日 (火)	ごはん 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁 (さつまいも、わかめ) オレンジ	牛乳 レーズン 蒸しパン	ごはん 片栗粉 油 小麦粉 さつまいも 砂糖	牛乳 玉子 味噌 たら	レーズン ほうれんそう 人参 たまねぎ キャベツ わかめ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
10日 (水)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ (もやし、人参)	牛乳 じゃこ おにぎり	ごはん 小麦粉 油 バター 砂糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも	牛乳 豚肉 かつお節	レーズン もやし 人参 たまねぎ グリンピース きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
11日 (木)	ごはん かぼちゃオムレツ 大根のトマトサラダ みそ汁 (豆腐、ごぼう、長ネギ) オレンジ	牛乳 小松菜ケーキ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 バター	牛乳 豆乳 味噌 豆腐 玉子	レーズン ブロッコリー ネギ トマト たまねぎ 大根 小松菜 ごぼう グリンピース オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
12日 (金)	★ランチBOXデー★ ごはん カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁 (ごぼう、油揚げ) みかん缶	牛乳 きな粉 トースト	ごはん 油 片栗粉 食パン 小麦粉 砂糖 ゴマ油	牛乳 油揚げ 豚肉 味噌 カレイ きな粉	レーズン みかん缶 人参 ごぼう コーン	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
13日 (土)	そぼろ丼 ポテトサラダ みそ汁 (わかめ、豆腐) パイナップル缶	牛乳 ビスケット	ごはん 油 砂糖 ごま マヨネーズ じゃがいも ゴマ油	牛乳 味噌 豆腐 鶏肉 ツナ缶	レーズン もやし パイン缶 人参 小松菜 コーン わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
15日 (月)							



7月の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ	朝のおやつ
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
16日 (火)	夏野菜カレー お豆腐サラダ アップルゼリー	牛乳 レーズン スコーン	ごはん 小麦粉 砂糖 油 ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐	レーズン 人参 ナス トマト缶 たまねぎ かぼちゃ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン じゃこ
17日 (水)	鉄分強化！ふりかけごはん 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜の信田和え みそ汁（大根、長ネギ）	牛乳 ヨーグルト ケーキ	ごはん 小麦粉 砂糖 バター	牛乳 油揚げ 豚肉 味噌 ヨーグルト	レーズン 白菜 ネギ 人参 たまねぎ 大根	乳 小麦	牛乳 レーズン ポーロ
18日 (木)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ かぼちゃのごまがらめ スープ（白菜、えのき） ヨーグルト	牛乳 さつまいも ポーロ	ごはん 油 片栗粉 砂糖 さつまいも 小麦粉 バター	牛乳 味噌 鶏肉 玉子 ヨーグルト	レーズン 白菜 たまねぎ かぼちゃ グリーンピース えのき	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
19日 (金)	森岡名物じゃじゃ麺 お豆腐と夏野菜サラダ すまし汁（もやし、わかめ） バナナ	牛乳 おかか おにぎり	ごはん 油 片栗粉 砂糖 うどん ゴマ油	牛乳 味噌 かつお節 豆腐 鶏肉	レーズン もやし バナナ トマト わかめ たまねぎ きゅうり	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
20日 (土)	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	ごはん 油 砂糖 ゴマ油	牛乳 豚肉	レーズン オレンジ パセリ 人参 トマト缶 たまねぎ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
22日 (月)		牛乳 ウエハース				乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
23日 (火)	ごはん 白糸タラの野菜あんかけ キャベツの玉子とじ煮 みそ汁（さつまいも、わかめ） オレンジ	牛乳 さつまいも 蒸しパン	ごはん 油 片栗粉 砂糖 さつまいも	牛乳 味噌 豆乳 たら 玉子	レーズン ほうれん草 人参 たまねぎ キャベツ わかめ オレンジ	乳 小麦 玉子	牛乳 レーズン じゃこ
24日 (水)	♡お誕生会♡ ごはん 照り焼きチキン キャベツと玉子のごまサラダ すまし汁（ソーメン、わかめ） 	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 油 小麦粉 砂糖 そうめん ゴマ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 玉子	レーズン 人参 たまねぎ キャベツ わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
25日 (木)	ごはん 玉子とズッキーニのスタミナ炒め 鶏大根 みそ汁（なめこ、はなふ） ヨーグルト	牛乳 ジャム スコーン	ごはん 油 片栗粉 焼き麩 小麦粉 砂糖 ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 味噌 鶏肉 玉子 ヨーグルト	レーズン 人参 なめこ たまねぎ 大根 ズッキーニ 小松菜 にんにく	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
26日 (金)	スパゲッティミートソース ポテトサラダ スープ（もやし、人参）	牛乳 ころころ おにぎり	ごはん 油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ スパゲッティ じゃがいも バター	牛乳 豚肉	レーズン もやし 人参 たまねぎ グリーンピース きゅうり	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ポーロ
27日 (土)	ごはん カラスカレイの衣焼き 白菜の豚しゃぶサラダ みそ汁（ごぼう、油揚げ） みかん缶	牛乳 ウエハース	ごはん 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ゴマ油	牛乳 油揚げ 豚肉 味噌 カレー きな粉	レーズン みかん缶 人参 ごぼう コーン	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ビスケット
29日 (月)	ごはん かぼちゃのオムレツ 大根のトマトサラダ みそ汁（豆腐、ごぼう、長ネギ） オレンジ	牛乳 きな粉ケーキ	ごはん 油 小麦粉 砂糖	牛乳 味噌 豆腐 玉子 きな粉	レーズン ブロッコリー ネギ トマト たまねぎ 大根 ごぼう かぼちゃ グリーンピース オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
30日 (火)	ごはん 豆腐と鶏ささみのとろみあん 白菜と玉ねぎのおかか炒め みそ汁（大根、わかめ） オレンジ	牛乳 ゆりかご セサミポーロ	ごはん 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも ごま	牛乳 味噌 豆腐 鶏肉 かつお節	レーズン ねぎ 白菜 人参 たまねぎ 大根 わかめ じゃがいも オレンジ	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
31日 (水)	ハヤシライス キャベツと人参のサラダ バナナ	牛乳 りんごゼリー	ごはん 油 砂糖 ゴマ油	牛乳 豚肉	レーズン りんご バナナ パセリ 人参 トマト缶 たまねぎ キャベツ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット



7月 食育だより

じめじめとした雨が続き梅雨が明け、いよいよ本格的な夏が到来します☆

突然気温があがったり蒸し暑い日が続いたり、高温に慣れていない時期に起こりやすいのが熱中症。たくさん汗をかいた日には

特に注意が必要です！こまめな水分補給を忘れずに、十分な食事と睡眠をとり、暑さに負けない体を作りましょう♪



熱中症に注意！こどもの特徴

熱中症は、暑い環境の下で身体機能が適応できなくなった状態の総称で、症状の一つに脱水症状があります。こまめな水分補給に加え、通気性の良いゆったりとした服装をさせ、外出時には帽子をかぶせましょう。また、扇風機やエアコンで適度に気温や湿度を下げたり、風通しの良い場所にいるなど普段から予防を意識してください。

1. 体温や血圧の調節がうまくできない

体にこもった熱をうまく発散できず、暑さに体調が影響を受けやすい。



2. 照り返しの影響を受けやすい

身長が低く、地面からの照り返しの熱の影響で大人が感じるよりも高温の環境になっている。



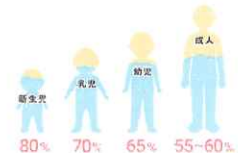
3. 暑さに気づきにくい

遊びに夢中になりのどの渴きに気づかず脱水症状が起こりやすい。自発的な水分補給や衣類の調節ができない。



4. 大人より脱水症状の悪化が早い

体内の水分割合が大人より高いため脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で熱中症が悪化する場合がある。



とうもろこしは今が旬！

一般的に食べられているとうもろこしは、スイートコーン(甘味種)といわれ、みずみずしく甘みが強いタイプです。主な成分は糖質ですが、ビタミンB群・ビタミンE・カリウム・マグネシウムなどのミネラル・食物繊維をバランスよく含んでいます。自然な甘味があり、

腹もちもよいので夏のおやつに最適です。食欲が落ちた時のエネルギー補給にもなります。子ども達が大好きなとうもろこしですが、皮のついた丸ごと一本を見たことがない場合もあるでしょう。

実の数だけある長いひげや、緑の皮を実際に見せ



今月のイベント献立

今月は岩手県の郷土料理です♪

☆盛岡名物じゃじゃ麺風

岩手県盛岡市の郷土料理で、「わんこそば」「盛岡冷麺」とともに盛岡三大麺の一つと言われる料理です。

きしめんのような平打ち麺の上にきゅうりや肉味噌などをのせてお好みで、酢・ラー油・おろし生姜・おろしニンニクなどを加え、自分だけの味の変化を楽しむのが特徴です。

今回はお子様が食べられるようにマイルドな味付けにしました♪



夏野菜クイズ

夏野菜に関するクイズです♪
ぜひお子様と一緒に考えてみてください☆

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょう？

- ①栄養価が少ない
- ②体を温めてくれる
- ③水分を多く含む



A.答えは ③水分を多く含む です！

夏野菜は水分・カリウムを多く含み、クールダウンしてくれる効果があるので暑い日は率先して食べましょう！

Q.とうもろこしの粒について正しいものはどれでしょう？

- ①必ず奇数になる
- ②必ず偶数になる
- ③品種によって異なる



A.答えは ②必ず偶数になる です！

私たちはとうもろこしの元々雌花だった部分を食べています。雌花は2つ1組で咲く特性があるので、粒も偶数個になります。

◆ズッキーニについて◆

7月に旬であるズッキーニが入ります。
下記の点を気を付けて旬の味覚をお楽しみ下さい♪

- ☆複数回ご家庭でチャレンジしてから
保育園で食べるようにしましょう！
- ☆調理の際は水につけてアク抜きをしましょう！

