

 の献立表		おやつ	三食の食品群			アレルギー 乳・卵 小麦・エビ カニ・そば	朝のおやつ
			熱やカに 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 (水)	ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル すまし汁(かぼちゃ、ねぎ)	牛乳 人参クッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン 人参 もやし ねぎ たまねぎ しょうが かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
2日 (木)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ みそ汁(ごぼう、油揚げ)	牛乳 レーズン蒸しパン	ごはん 春雨 小麦粉 三温糖 ごま ゴマ油	牛乳 タラ 玉子 豆乳 油揚げ みそ	レーズン キャベツ 人参 たまねぎ ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
3日 (金)	ごはん 鶏唐揚げと夏野菜の甘酢おろしソース 白菜のわかめ和え みそ汁(焼き麩、玉子)	牛乳 セサミボーロ	ごはん 片栗粉 粉糖 油 ごま 焼きふ 小麦粉 三温糖	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 赤ピーマン 白菜 人参 なす 大根 しょうが わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
4日 (土)							
6日 (月)	切干ピビンバ丼 お豆腐サラダ みそ汁(わかめ、なす)	牛乳 チーズスコーン	ごはん 小麦粉 三温糖 油 ゴマ油 バター	牛乳 豆乳 チーズ みそ 豆腐 鶏肉	レーズン 切干大根 人参 なす たまねぎ しょうが 小松菜 コーン わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン せんべい
7日 (火)	セタそうめん 豚肉とかぼちゃ煮 チンゲン菜とトマトのマヨ和え メロン	牛乳 おかかおにぎり	ごはん 油 片栗粉 三温糖 そうめん マヨネーズ	牛乳 かつお節 豚肉 玉子 ツナ缶	レーズン 人参 トマト チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ オクラ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
8日 (水)	ごはん 白糸タラのごまみそ焼き ポテトサラダ 鶏汁(鶏肉、大根、人参) バナナ	牛乳 きな粉トースト	ごはん 食パン 三温糖 油 小麦粉 ごま じゃがいも ゴマ油	牛乳 きな粉 みそ 鶏肉 タラ	レーズン 人参 たまねぎ 大根 小松菜 きゅうり パナナ	乳 小麦	牛乳 レーズン ボーロ
9日 (木)	ズッキーニのナポリタン キャベツと玉子和え ミルクスープ(しめじ、さつまいも)	牛乳 レーズンスコーン	小麦粉 三温糖 油 片栗粉 さつまいも バター スパゲッティ	牛乳 豆乳 豚肉 玉子	レーズン しめじ ピーマン 人参 たまねぎ ズッキーニ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
10日 (金)	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ	牛乳 サツマイモの 黄金焼き	ごはん さつまいも 小麦粉 三温糖 油 バター マヨネーズ	牛乳 豚肉 玉子	レーズン 人参 なす チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
11日 (土)	鉄分強化!ふりかけごはん 焼き鳥風ソテー 豆腐と白菜のごま煮 みそ汁(わかめ、もやし)	牛乳 ボーロ	ごはん 油 片栗粉 三温糖 ごま じゃがいも	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン もやし 白菜 人参 わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
13日 (月)	ごはん コーン入り玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁(かぼちゃ、はなふ)	牛乳 きな粉プリン	ごはん 三温糖 油 焼き麩 ごま油	牛乳 きなこ 豚肉 豆乳 みそ 玉子 かつお節	レーズン 人参 キャベツ たまねぎ コーン かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
14日 (火)	ごはん 鮭の南蛮漬け 炒り粉豆腐 みそ汁(ごぼう、白菜) パイン缶	牛乳 かぼちゃケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 小麦粉	牛乳 みそ 粉豆腐 鶏肉 鮭	レーズン かぼちゃ 黄ピーマン ピーマン 白菜 人参 たまねぎ ごぼう パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
15日 (水)	お弁当日	牛乳 ボーロ				乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ



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 カニ・そば	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 (木)	ごはん 鶏唐揚げと夏野菜の甘酢おろしソース 白菜のわかめ和え みそ汁(焼き麩、玉子)	牛乳 シュガートースト	ごはん 食パン 三温糖 油 片栗粉 焼き麩 小麦粉	牛乳 みそ 鶏肉 玉子	レーズン 赤ピーマン 白菜 人参 なす 大根 しょうが わかめ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
17日 (金)	切干ビビンバ丼 お豆腐サラダ みそ汁(わかめ、なす)	牛乳 フルーツヨーグルト	ごはん 油 三温糖 ゴマ油	牛乳 みそ 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	レーズン 切干大根 人参 なす たまねぎ しょうが コーン 小松菜	乳 小麦	牛乳 レーズン チーズ
18日 (土)	ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル すまし汁(かぼちゃ、ねぎ)	牛乳 せんべい	ごはん 片栗粉 三温糖 ゴマ油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン もやし ねぎ 人参 たまねぎ しょうが かぼちゃ わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
20日 (月)							
21日 (火)	肉みそのせそうめん ツナとかぼちゃ煮 すまし汁(玉子、チンゲン菜)	牛乳 ほうれん草 蒸しパン	小麦粉 三温糖 片栗粉 そうめん ごま油	牛乳 豚肉 みそ 玉子 ツナ缶	レーズン ほうれん草 人参 チンゲン菜 たまねぎ グリンピース かぼちゃ オクラ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ウエハース
22日 (水)	鉄分強化!ふりかけごはん とり天 豆腐と白菜のごま煮 みそ汁(わかめ、もやし)	牛乳 おふラスク	ごはん 三温糖 焼き麩 油 小麦粉 ごま じゃがいも	牛乳 きな粉 みそ 豆腐 鶏肉	レーズン もやし 白菜 人参 しょうが わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ミニパン
23日 (木)	ズッキーニのナポリタン キャベツの玉子和え ミルクスープ(しめじ、さつまいも)	牛乳 ふりかけ おにぎり	ごはん 油 片栗粉 三温糖 さつまいも パター スパゲティ	牛乳 豚肉 玉子	レーズン しめじ ピーマン 人参 たまねぎ ズッキーニ キャベツ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン じゃこ
24日 (金)	♥誕生会♥ ごはん ささみフライ&ポテトフライ マカロニサラダ スープ(豆腐、しめじ)	牛乳 お誕生ケーキ	ごはん 小麦粉 油 三温糖 マヨネーズ マカロニ パン粉 じゃがいも	牛乳 豆腐 鶏肉	レーズン しめじ 人参 キャベツ あおさ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン チーズ
25日 (土)	ごはん コーン入り玉子焼き 豚肉とキャベツのうま煮 みそ汁(かぼちゃ、はなふ)	牛乳 ビスケット	ごはん 油 焼き麩 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 豆乳 みそ 玉子 かつお節	レーズン 人参 たまねぎ コーン キャベツ かぼちゃ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ
27日 (月)	夏野菜カレー チンゲン菜と玉子のマヨサラダ オレンジ	牛乳 チーズサンド	ごはん 食パン 油 三温糖 マヨネーズ	牛乳 チーズ 豚肉 玉子	レーズン 人参 なす チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ オレンジ	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ミニパン
28日 (火)	*ランチBOXデー* ごはん 鮭の南蛮漬け 炒り粉豆腐 みそ汁(ごぼう、白菜) パイン缶	牛乳 セサミケーキ	ごはん 小麦粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 バター	牛乳 豆乳 みそ 粉豆腐 鶏肉 鮭	レーズン 黄ピーマン ピーマン 白菜 人参 たまねぎ ごぼう パイン缶	乳 小麦	牛乳 レーズン ウエハース
29日 (水)	ケチャップライスのふわふわ玉子のせ 白菜と人参のサラダ スープ(チンゲン菜、大根) 白桃缶	牛乳 さつまいも おしパン	ごはん 小麦粉 油 三温糖 パター 片栗粉 さつまいも	牛乳 豆乳 鶏肉 玉子	レーズン 白菜 人参 チンゲン菜 たまねぎ 大根 白桃缶	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン せんべい
30日 (木)	ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル すまし汁(かぼちゃ、ねぎ)	牛乳 かぼちゃクッキー	ごはん 小麦粉 三温糖 油 片栗粉 ゴマ油	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	レーズン かぼちゃ もやし ねぎ 人参 たまねぎ しょうが わかめ	乳 小麦	牛乳 レーズン ビスケット
31日 (金)	鉄分強化!ふりかけごはん 助宗タラのごま揚げ チャプチェ みそ汁(ごぼう、油揚げ)	牛乳 きなこケーキ	ごはん 春雨 小麦粉 三温糖 油 ゴマ油	牛乳 タラ 玉子 油揚げ みそ	レーズン キャベツ かぼちゃ 人参 たまねぎ ごぼう	乳 小麦 卵	牛乳 レーズン ボーロ



7月 食育だより

蝉の声が聞こえ始め、本格的な夏の訪れを感じる季節となりました。
 急激な気温の変化で、お子様も疲れが出やすくなります。
 暑さに負けない体づくりは、「早寝・早起き・朝ごはん」と「こまめな水分補給」です！
 しっかりと食べて、ぐっすり眠り、元気いっぱいの夏を過ごしましょう☆

今月のイベント献立～七夕～

7月7日は、五節句の一つである「七夕」です。天の川を隔てて引き離された織姫と彦星が、一年に一度だけ逢瀬を許される日と言われられています。七夕には「そうめん」を食べる風習があるのをご存じですか？そうめんの細い麺を夜空に輝く「天の川」や、織姫様が機織り（布を作る人）に使う「糸」に見立てていると言われています。また、暑い夏を病気にならず元気に過ごせますように（無病息災）という願いも込められています。ツルツルと喉越しの良いそうめんは、食欲が落ちやすいこの時期にもぴったりです。



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

遊びに夢中になりどの渴きにも気づかず、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ります。



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.とうもろこしの「ひげ」と黄色の「つぶつぶ」、どっちが多いでしょうか？

- ①ひげ
- ②つぶつぶ
- ③どっちも同じ数

A.答えは③どっちも同じ数です！

ひげ1本が、1つの粒につながって大きくなります。皮をむくときに、ぜひお子様と一緒にかんさつしてみてください！

Q.夏野菜の特徴は次のうちどれでしょうか？

- ①体を温めてくれる
- ②水分を多く含む
- ③色が薄い



A.答えは②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！



◆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ください♪
 ☆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！

とうもろこしは旬が旬！

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、ぜひご家庭でも皮むきにチャレンジしてみてください♪

