

7月のこんだて

【千成ヤクルトつばめKIDS保育園】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
1月	白身魚フライ 小松菜のカニカマ和え ごはん さつま芋のみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	白身魚フライ・かに 風味スティック・味噌 噌・かつおぶし・牛 乳	小松菜・コーン・玉葱・ わかめ・昆布	油・砂糖・米・さつ ま芋・麩・バター	19 金	夏野菜カレー コールスローサラダ オレンジ	☆かぼちゃクッキー 牛乳	鶏肉・卵・牛乳	玉葱・人参・おくら・な す・黄ピーマン・キャベ ツ・きゅうり・コーン・オ レンジ・南瓜	米・油・カレーフレー ク・砂糖・小麦粉・バ ター
2 火	和風スバゲティ ソーセージと野菜のポトフ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	鶏肉・ウインナー	ほうれん草・玉葱・人 参・しめじ・キャベツ・ パセリ・黄桃缶・炊き込 みわかめ	スバゲティ・パ ター・じゃが芋・米	22 月	白身魚の煮付け さつま芋サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆フルーツポンチ 牛乳	ホキ・味噌・かつおぶ し・牛乳	生姜・枝豆・人参・ちんげ ん菜・玉葱・昆布・パナ ナ・みかん缶・パイン缶	砂糖・さつま芋・マヨ ドレ・米
3 水	豆腐チャンプル 蒸し餃子 ごはん 白菜のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	木綿豆腐・豚肉・ 卵・かつおぶし・ ギョーザ・味噌・牛 乳	玉葱・もやし・人参・チン ゲン菜・白菜・えのき・青 葱・昆布・りんごジュ ース・粉寒天・リンゴ	ごま油・米・砂糖	23 火	牛肉と茄子の炒め物 キャベツとツナのサラダ ごはん そうめんのみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	牛スライス・厚揚 げ・シーチキン・味 噌・かつおぶし・豆 乳・きな粉・牛乳	玉葱・なす・人参・イン ゲン・キャベツ・きゅう り・コーン・青葱・昆布	油・米・そうめん・ 砂糖・片栗粉
4 木	鮭のごま風味焼き 千草和え ごはん キャベツのみそ汁 オレンジ	☆サーターアランダギー 牛乳	鮭・あげ・味噌・か つおぶし・卵・牛乳	ほうれん草・もやし・人 参・キャベツ・玉葱・青 葱・昆布・オレンジ	白ごま・砂糖・米・ ホットケーキミックス ・小麦粉・油	24 水	醤油ラーメン じゃが芋のきんぴら オレンジ	☆昆布おにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・白菜・ 人参・青葱・インゲン・ オレンジ・塩昆布	ラーメン・ごま油・ 白ごま・じゃが芋・ 油・砂糖・米
5 金	七夕ちらし寿司 星のハンバーグ ブロッコリーのマヨ焼き にゅうめん	☆ピザトースト 牛乳	あげ・錦糸たまご・星 のハンバーグ・かつお ぶし・ウインナー・ ミックスチーズ・牛乳	蓮根・人参・しいたけ・ きぬさや・きざみのり・ ブロッコリー・おくら・ 昆布・ピーマン	米・砂糖・白ごま・ マヨドレ・そうめ ん・食パン	25 木	鶏肉のマーマレード焼き 枝豆とひじきの白和え ごはん 大根のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	鶏肉・絹豆腐・味 噌・かつおぶし・牛 乳	マーマレード・枝豆・ひ じき・人参・大根・玉 葱・わかめ・昆布・イチ ゴジャム	砂糖・白ごま・米・ 食パン
8 月	豚肉の生姜炒め ほうれん草のしらす和え ごはん 大根のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	豚肉・しらす・味 噌・かつおぶし・フ ルーチェ・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・ ほうれん草・人参・コー ン・大根・しいたけ・わ かめ・昆布	油・砂糖・米	26 金	オムライス 照焼ミートボール ブロッコリーと蓮根のサラダ 白菜のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	ウインナー・オムラ イスシート・ミート ボール・牛乳・卵・ ホイップクリーム	玉葱・人参・グリーン ピース・ブロッコリー・ 蓮根・白菜・しめじ・パ セリ・白桃缶	米・油・砂糖・ホッ トケーキミックス・ マーガリン
9 火	ハヤシライス 花野菜サラダ バナナ	☆お好み焼き 牛乳	牛スライス・豚肉・ かつおぶし・牛乳	玉葱・人参・グリーン ピース・ブロッコリー・ カリフラワー・バナナ・ キャベツ・あおさ粉	米・じゃが芋・油・ 砂糖・白ごま・お好 み焼きミックス	29 月	和風おろしハンバーグ マカロニサラダ ごはん 卵のみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	ハンバーグ・卵・味 噌・かつおぶし・ ヨーグルト	大根おろし・キャベツ・ 人参・コーン・玉葱・わ かめ・昆布・リンゴ	油・砂糖・マカロ ニ・マヨドレ・米
10 水	白身魚の蒲焼き ちくわの酢の物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	ホキ・ちくわ・味 噌・かつおぶし・き な粉・牛乳	生姜・きゅうり・人参・ わかめ・南瓜・玉葱・昆 布	片栗粉・油・砂糖・ 米・マカロニ	30 火	五目うどん かぼちゃと枝豆の煮物 バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉・ちくわ・かつ おぶし	白菜・玉葱・人参・青 葱・昆布・南瓜・枝豆・ バナナ	うどん・砂糖・米
11 木	肉団子のトマト煮 れんこんサラダ パン コーンポタージュ	☆フライドポテト 牛乳	ミートボール・牛乳	白菜・人参・しめじ・ト マト缶ホール・グリーン ピース・蓮根・枝豆・玉 葱・コーン・パセリ	油・砂糖・マヨド レ・ロールパン・ じゃが芋	31 水	鶏肉といんげんの甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆レーズン蒸しパン 牛乳	鶏肉・かつおぶし・ あげ・味噌・牛乳	インゲン・ほうれん草・ 人参・しめじ・青葱・昆 布・レーズン	砂糖・油・米・じゃ が芋・ホットケーキ ミックス
12 金	冷麺 ひじきとさつま芋の煮物 リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	ササミ・錦糸たま ご・大豆水煮・かつ おぶし	きゅうり・ひじき・人 参・キヌサヤ・リンゴ	ラーメン・砂糖・ご ま油・白ごま・さつ ま芋・米						
15 月											
16 火	鮭のタルタル焼き 人参しりしり ごはん 小松菜のみそ汁	☆ヨーグルトマフィン 牛乳	鮭・シーチキン・味 噌・かつおぶし・ ヨーグルト・牛乳	玉葱・パセリ・人参・小 松菜・昆布・イチゴジャ ム	マヨドレ・ごま油・ 白ごま・米・麩・ ホットケーキミックス ・油						
17 水	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーの昆布和え ごはん さといものみそ汁	☆スイートポテト 牛乳	鶏肉・味噌・かつお ぶし・牛乳	生姜・ブロッコリー・人 参・塩昆布・玉葱・わか め・昆布	片栗粉・油・ごま 油・白ごま・米・さ といも・さつま芋・ マーガリン・砂糖						
18 木	焼うどん かきたまスープ パン	☆ゆかりおにぎり お茶	豚肉・かつおぶし・ 卵	キャベツ・玉葱・人参・ あおさ粉・えのき・ちん げん菜・パイン缶・ゆか り	うどん・油・米						

梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この
時期は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。特
に暑い日は熱中症対策として水分補給をするなど体調管理を
しっかり行い、夏を元気にすごしましょう！

上手に水分補給を！
乳幼児の体は、約70～80%が水分です。水分は常に汗
や呼吸、尿などで失われていきます。体内の水分が不足する
と、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、しっ
かりとお茶やお水を飲ませ、水分補給をしっかりとしましょう。
ただし、冷たいものや水分を与えすぎてしまうと、消化器
の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを起こし
やすくなるリスクがあります。冷たいものを与える際は、一
気にガブガブと飲ませるのではなく、口に含んでモグモグさ
せてから飲むように気を付けましょう。



7月7日～七夕～
七夕は、1年に1度に織姫と彦星が天の川を渡って出会う特別
な日です。もともと日本の神事であった「棚機（たなば
た）」と、中国から伝来した織姫と彦星の伝説「乞巧奠（きこうで
ん）」という行事が合わさったものと言われていました。
短冊に願い事を書く風習は、中国で裁縫上手な織姫にあやかり、
裁縫や書道などの手習い事が上達するように祈り始めたことがき
っかけだそうです。笹の葉に飾りつけるのは、笹の葉が神様の拠り所
と考えられているからです。

夏野菜がおいしい季節になりました。
キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮
やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊
富に含んでいるものが多く、からだにこ
もった熱を冷ましてくれる効果があります。
また、紫外線から身を守るために必要な
β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなど
の栄養素も含まれています。



夏野菜を
食べよう！