

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)						
1月	白身魚フライ 小松菜のカニカマ和え ごはん さつまいもみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油 砂糖 米 さつまいも	白身魚フライ かに風味スティック 味噌・かつおぶし	小松菜・コーン 玉葱・わかめ・昆布	19日 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	米・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参・おくら・なす・舞びーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン オレンジ						
2日 火	和風スパゲティ ソーセージと野菜のポトフ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・バター じゃが芋	鶏肉 ウィンナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ キャベツ・人参・パセリ 黄桃缶	22日 月	白身魚の煮付け さつまいもサラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆フルーツポンチ 牛乳	砂糖 さつまいも・マヨドレ 米	ホキ	味噌・かつおぶし ちんげん菜・玉葱・昆布						
3日 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	ごま油 米	木綿豆腐・豚肉・卵・かつおぶし ギョーザ	玉葱・もやし・人参・チンゲン菜	23日 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	油 米 そうめん	牛スライス・厚揚げ シーチキン	玉葱・なす・人参・インゲン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 味噌・かつおぶし 玉葱・青葱・昆布						
4日 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	白ごま 砂糖 米	鮭 あげ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・玉葱・青葱・昆布 オレンジ	24日 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	ラーメン・ごま油・白ごま じゃが芋・油・砂糖・白ごま	豚肉	キャベツ・玉葱・白菜・人参・青葱 人参・インゲン オレンジ						
5日 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	米・砂糖・白ごま マヨドレ そうめん	あげ・錦糸たまご 星のハンバーグ かつおぶし	蓮根・人参・しいたけ・きぬさや・きざみのり	25日 木	鶏肉のマーメレード焼き 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	砂糖・白ごま 米	鶏肉 絹豆腐	マーメレード 枝豆・ひじき・人参 味噌・かつおぶし 大根・玉葱・わかめ・昆布						
8日 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	油・砂糖 砂糖 米	豚肉 しらす 味噌・かつおぶし	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	26日 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	☆りんごホットケーキ 牛乳	米・油 油・砂糖 砂糖	ウィンナー・オムライスシート ミートボール	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・蓮根・人参 白菜・しめじ・パセリ						
9日 火	ハワイライス 花野菜サラダ バナナ	☆お好み焼き 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・白ごま	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参 バナナ	29日 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	☆白桃ヨーグルト お茶	油・砂糖 マカロニ・マヨドレ 米	ハンバーグ	大根おろし キャベツ・人参・コーン 卵・味噌・かつおぶし 玉葱・わかめ・昆布						
10日 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	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	ホキ ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 きゅうり・人参・わかめ 南瓜・玉葱・昆布	30日 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	うどん 砂糖	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						
11日 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	油・砂糖 マヨドレ・砂糖 ロールパン	ミートボール 牛乳	玉葱・人参・しめじ・トマト・ミートボール・グリーンピース 蓮根・人参・枝豆 玉葱・コーン・パセリ	31日 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	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 かつおぶし	インゲン ほうれん草・人参 しめじ・青葱・昆布						
12日 金	冷麺 ひじきとさつまいもの煮物 リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・砂糖・ごま油・白ごま さつまいも・砂糖	ササミ・錦糸たまご 大豆水煮	きゅうり ひじき・人参・キヌサヤ リンゴ	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！											
15日 月						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ずぎてしまうと、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。											
16日 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	マヨドレ ごま油・白ごま 米 麩	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	玉葱・パセリ 人参・玉葱 小松菜・昆布	17日 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	片栗粉・油 ごま油・白ごま 米 さといも	鶏肉	生姜 ブロッコリー・人参・塩昆布 玉葱・わかめ・昆布						
18日 木	焼うどん かきたまスープ パン	☆ゆかりおにぎり お茶	うどん・油	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 パン缶	 <p>からだの中には どれくらいのお水があるの？</p> <table border="1"> <tr> <td>乳児</td> <td>成人</td> <td>高齢者</td> </tr> <tr> <td>80%</td> <td>60%</td> <td>50%</td> </tr> </table>						乳児	成人	高齢者	80%	60%	50%
乳児	成人	高齢者															
80%	60%	50%															


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のことです。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す。

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なのです。

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。



コオクニ株式会社