



7月のこんだて



【千成ヤクルトつだ駅前KIDS保育園】

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火	和風スパゲティ かぼちゃのスープ 黄桃	☆かつおおにぎり お茶	スパゲティ・バター	鶏肉	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ 南瓜・玉葱・パセリ 黄桃缶	21月					
2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 味噌・かつおぶし	玉葱・緑豆もやし・人参・チンゲン菜 白菜・えのき・青葱・昆布	22火	白身魚の煮付け 小松菜のおひたし ごはん かぼちゃのみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	砂糖 砂糖 米	ホキ かつおぶし 味噌・かつおぶし	生姜 小松菜・人参 南瓜・玉葱・わかめ・昆布
3木	七夕ちらし寿司 肉団子のあまから煮 ブロッコリーサラダ にゅうめん	☆サターアランダギー 牛乳	米・砂糖・白ごま 砂糖・片栗粉 マヨドレ そうめん	あげ・錦糸たまご ミートボール マヨドレ かつおぶし	蓮根・人参・しいたけ・きぬさや・きざみのり ブロッコリー・人参 おくら・昆布	23水	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 キャベツのスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	米・油 油・砂糖 砂糖	ウインナー・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 キャベツ・しめじ・パセリ
4金	鮭の照り焼き 千草和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	砂糖 米	鮭 あげ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・緑豆もやし・人参 玉葱・わかめ・昆布	24木	野菜たっぷりうどん さつま芋の天ぷら バナナ	☆昆布おにぎり お茶	うどん さつま芋・小麦粉・片栗粉	豚肉・かつおぶし 卵	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 バナナ
7月	煮込みハンバーグ マカロニサラダ ごはん じゃが芋のスープ	☆麩のラスク 牛乳	油 マカロニ・マヨドレ 米 じゃが芋	星のハンバーグ	玉葱 キャベツ・枝豆・人参 玉葱・パセリ	25金	鶏肉のマーマレード焼き 枝豆とひじきの和風サラダ ごはん 大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	マヨドレ・砂糖・白ごま 米	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	マーマレード 枝豆・人参・ひじき 大根・玉葱・青葱・昆布
8火	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	☆スイートポテト 牛乳	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・わかめ・昆布	28月	和風おろしハンバーグ かぼちゃと枝豆の煮物 ごはん 小松菜のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	油・砂糖 砂糖 米	ハンバーグ 味噌・かつおぶし	大根おろし 南瓜・枝豆 小松菜・玉葱・昆布
9水	白身魚のごま味噌焼き ちくわの酢の物 ごはん 小松菜のすまし汁	☆みかんヨーグルト お茶	油・砂糖・白ごま 砂糖 米	ホキ・白みそ ちくわ かつおぶし	きゅうり・人参・わかめ 小松菜・玉葱・しめじ・昆布	29火	醤油ラーメン ナムル パイン	☆ごましおおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・青葱 ほうれん草・もやし・人参 パイン缶
10木	チキンカレー 白菜とツナのサラダ バナナ	☆レーズン蒸しパン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉 シーチキン	玉葱・人参 白菜・人参 バナナ	30水	鶏肉の照りマヨ焼き 高野豆腐の煮物 ごはん 白菜のみそ汁	☆ポテトもち 牛乳	マヨドレ・油 砂糖 米	鶏肉 高野豆腐 味噌・かつおぶし	人参・しいたけ・インゲン 白菜・玉葱・わかめ・昆布
11金	焼うどん チンゲン菜のスープ パイン	☆わかめおにぎり お茶	うどん・油	豚肉・かつおぶし	キャベツ・玉葱・人参・あおさ粉 ちんげん菜・しいたけ パイン缶	31木	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ オレンジ	☆シュガートースト 牛乳	米・油・カレーフレーク 砂糖・油	豚肉	玉葱・人参・おくら・なす・黄ピーマン ブロッコリー・人参・コーン オレンジ
14月	鮭の磯辺焼き 人参しりしり ごはん 小松菜のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	油 ごま油・白ごま 米 麩	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	あおさ粉 人参・玉葱 小松菜・昆布	7月に入り、夏の訪れを感じる季節となりました。 暑い日が続きますが、しっかりと食べて元気に夏を乗り切り ましょう。					
15火	肉団子のトマト煮 さつま芋サラダ パン コーンポタージュ	☆お好み焼き 牛乳	油・砂糖 さつま芋・マヨドレ 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 枝豆・人参 玉葱・コーン・パセリ	太陽の紫外線から肌を守ろう 紫外線から肌を守るためには日常生活で ・日焼け止めクリームを使用する ・帽子をかぶる ・長袖の服を着る などが有効ですが、身体の内面からもビタミンC（オレンジ）やビタミンE（アーモンド・アボカド）、βカロテン（人参やかぼちゃ）やオメガ-3脂肪酸（青魚）、水分補給（すいか・きゅうり）やポリフェノール（緑茶・ブルーベリー）を摂取することで、サポートすることができます。					
16水	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ごはん さといものみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	片栗粉・油 砂糖・油 米 さといも	鶏肉 味噌・かつおぶし	生姜 ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・わかめ・昆布	夏の太陽を浴びた 甘くてジューシーな野菜 とうもろこし とうもろこしの主成分は炭水化物でエネルギー源として優れています。また、ビタミンB1、B2、B6なども含まれており、これらはエネルギー代謝を助け、疲労回復に役立ちます。さらに、食物繊維も豊富で、腸内環境を整える効果も期待できます。					
17木	マーボー丼 きゅうりともやしのごま和え 大根のスープ	☆フライドポテト 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・白ごま	豚肉・木綿豆腐・赤味噌	玉葱・人参 きゅうり・もやし・人参 大根・えのき・パセリ						
18金	冷麺 ポパイサラダ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・砂糖・ごま油・白ごま マヨドレ	ササミ・錦糸たまご	きゅうり ほうれん草・白菜・人参・コーン リンゴ						