

7月のこんだて

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
2水	豆腐チャンプル 蒸し餃子 ごはん 白菜のみそ汁	☆スノーボール 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・枝豆もやし・人参・チンゲン菜 白菜・えのき・青葱・昆布
3木	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん 大根のスープ	☆サーターアングダー 牛乳	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・枝豆・人参 大根・しいたけ・青葱
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・枝豆もやし・人参 玉葱・わかめ・昆布
7月	七夕ちらし寿司 星のハンバーグ ブロッコリーサラダ にゅうめん	☆麩のラスク 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	玉葱・人参・しいたけ・きのこ・えのき・まぐろのり ブロッコリー・人参 おくら・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
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
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	油・砂糖・油 砂糖・油	鶏肉 シーチキン	玉葱・人参 白菜・人参 バナナ
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・あおさ類 ちんげん菜・しいたけ パイン缶
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
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・しいたけ・チンゲン菜 枝豆・人参 玉葱・コーン・パセリ
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	☆フルーツポンチ 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
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

【千成ヤクルトほしのご保育園】

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)
21月	海の日 				
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	☆いちごブルーチェ 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
23水	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	☆マカロニきなこと 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
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 卵	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 バナナ
25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 キャベツのスープ	☆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 キャベツ・しめじ・パセリ
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
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
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
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・鮭ピーマン ブロッコリー・人参・コーン オレンジ

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。

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。

7月21日～海の日～

毎年7月の第3月曜日は海の日です。海の恵みに感謝し海を大切にすることを目的とした国民の祝日です。日本は海に囲まれ、世界で最も海の恩恵を受けている国の一つです。古くから海の生き物をいただくだけでなく、交通の手段としても活用し、文化などの交流を図ってきました。現在も海は私たちの生活に欠かせないものとなっています。夏は海に出かけたり、水族館へ海の生き物を見に行くなどしてもいいですね。 参照：内閣府「国民の祝日」

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。