



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 火	和風スパゲティ 大根のスープ 黄桃	☆かつおおにぎり お茶	鶏肉・かつおぶし	ほうれん草・玉葱・人 参・しめじ・大根・パセ リ・黄桃缶	スパゲティ・パ ター・米	21 月					
2 水	鮭の照り焼き 千草和え ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆サーターアランダ 牛乳	鮭・あげ・味噌・か つおぶし・卵・牛乳	ほうれん草・緑豆もや し・人参・玉葱・わか め・昆布	砂糖・米・ホット ケーキミックス・小 麦粉・油	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	ホキ・かつおぶし・味 噌・フルーチェ・牛乳	生姜・小松菜・人参・南 瓜・玉葱・わかめ・昆布	砂糖・米
3 木	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・緑豆もやし・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 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 牛乳	鶏肉・ちくわ・味 噌・かつおぶし・き な粉・牛乳	マーマレード・枝豆・人 参・ひじき・大根・玉 葱・青葱・昆布	マヨドレ・砂糖・白 ごま・米・マカロニ
4 金	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	☆ジャムサンド 牛乳	あげ・錦糸たまご・ 星のハンバーグ・か つおぶし・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・イチゴジャム	米・砂糖・白ごま・ マヨドレ・そうめ ん・食パン	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	豚肉・かつおぶし・ 卵	白菜・玉葱・人参・青 葱・昆布・バナナ・塩昆 布	うどん・さつま芋・ 小麦粉・片栗粉・米
7 月	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん かぼちゃのスープ	☆麩のラスク 牛乳	鶏肉・牛乳	キャベツ・枝豆・人参・ 南瓜・しいたけ・青葱	ごま油・マカロニ・ マヨドレ・米・麩・ バター・砂糖	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	☆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・キャベツ・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
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	豚肉・しらす・味 噌・かつおぶし・牛 乳	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	油・砂糖・米・さつ ま芋・マーガリン	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	ハンバーグ・味噌・ かつおぶし・豆乳・ 牛乳	大根おろし・南瓜・枝 豆・小松菜・玉葱・昆 布・粉寒天・イチゴジャ ム	油・砂糖・米
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	ホキ・白みそ・ちく わ・かつおぶし・ ヨーグルト	きゅうり・人参・わか め・小松菜・玉葱・しめ じ・昆布・みかん缶	油・砂糖・白ごま・ 米	29 火	醤油ラーメン ナムル パイン	☆ごましおおにぎり お茶	豚肉	キャベツ・玉葱・人参・ 青葱・ほうれん草・もや し・パイン缶	ラーメン・ごま油・ 白ごま・砂糖・米
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	鶏肉・シーチキン・ 牛乳	玉葱・人参・白菜・パナ ナ・レーズン	米・じゃが芋・油・ カレー粉・砂糖・ホッ トケーキ ミックス	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	鶏肉・高野豆腐・味 噌・かつおぶし・牛 乳	人参・しいたけ・インゲ ン・白菜・玉葱・わか め・昆布	マヨドレ・油・砂 糖・米・じゃが芋・ バター・片栗粉
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	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・炊 き込みわかめ	うどん・油・米	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	豚肉・牛乳	玉葱・人参・おくら・な す・黄ピーマン・ブロッ コリー・コーン・オレン ジ	米・油・カレーフ レーク・砂糖・食パ ン・マーガリン
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	鮭・シーチキン・味 噌・かつおぶし・牛 乳	あおさ粉・人参・玉葱・ 小松菜・昆布	油・ごま油・白ご ま・米・麩・小麦 粉・砂糖	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	ミートボール・牛 乳・豚肉・かつおぶ し	玉葱・人参・しめじ・トマ ト缶ホール・グリーンピ ース・枝豆・コーン・パセ リ・キャベツ・あおさ粉	油・砂糖・さつま 芋・マヨドレ・ロー ルパン・お好み焼き ミックス	太陽の紫外線から肌を守ろう					
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	鶏肉・味噌・かつお ぶし・豆乳・きな 粉・牛乳	生姜・ブロッコリー・カ リフラワー・人参・玉 葱・わかめ・昆布	片栗粉・油・砂糖・ 米・さといも	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。					
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	豚肉・木綿豆腐・赤 味噌・牛乳	玉葱・人参・きゅうり・ もやし・大根・えのき・ パセリ	米・油・砂糖・片栗 粉・白ごま・じゃが 芋	夏は海に泳ぎたい、世界で最も海の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」					
18 金	冷麺 ポパイサラダ リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・ゆかり	ラーメン・砂糖・ご ま油・白ごま・マヨ ドレ・米	夏は海に泳ぎたい、世界で最も海の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」					

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育て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。