

# 7月のこんだて

## 【 千成ヤクルトほくと保育園 】

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 大根サラダ 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 味噌・かつおぶし	玉葱・緑豆もやし・人参・チンゲン菜 大根・きゅうり・人参 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 塩ダレチキン フロccoli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 ごま油 マヨドレ そうめん	あげ・錦糸たまご 鶏肉 かつおぶし	蓮根・人参・しいたけ・きぬさや・さざみのみ フロccoliー・人参 おくら・昆布	23水	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ ごはん 大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	米	鶏肉 味噌・かつおぶし	マーマレード キャベツ・人参・きゅうり・コーン 大根・玉葱・青葱・昆布
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	冷麺 ポパイサラダ リンゴ	☆昆布おにぎり 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
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	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・ホウレン・グリーンピース 枝豆・人参 玉葱・コーン・パセリ
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	☆ごまじおおにぎり 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 フロccoli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・煎ピーマン フロccoli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	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	<div data-bbox="1153 1133 1579 1181" data-label="Section-Header"> <h3>太陽の紫外線から肌を守ろう</h3> </div> <div data-bbox="1456 1189 1624 1316" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1131 1220 1456 1332" data-label="List-Group"> <p>紫外線から肌を守るためには日常生活で</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日焼け止めクリームを使用する</li> <li>・帽子をかぶる</li> <li>・長袖の服を着る</li> </ul> </div> <div data-bbox="1131 1332 1624 1460" data-label="Text"> <p>などが有効ですが、身体の内面からも<b>ビタミンC</b>（オレンジ）や<b>ビタミンE</b>（アーモンド・アボカド）、<b>βカロテン</b>（人参やかぼちゃ）や<b>オメガ-3脂肪酸</b>（青魚）、<b>水分補給</b>（すいか・きゅうり）や<b>ポリフェノール</b>（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。</p> </div>					
16水	鶏肉の唐揚げ 枝豆とひじきの和風サラダ ごはん さといものみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	片栗粉・油 マヨドレ・砂糖・白ごま 米 さといも	鶏肉 ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 枝豆・人参・ひじき 玉葱・ほうれん草・昆布						
17木	オムライス 照焼ミートボール フロccoli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 フロccoliー・蓮根・人参 キャベツ・しめじ・パセリ						
18金	野菜たっぷりうどん さつま芋の天ぷら バナナ	☆ゆかりおにぎり 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。