

# 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水	鮭の磯辺焼き 大豆ひじき ごはん きのこのみそ汁	☆サターアランダギー 牛乳	油 砂糖 米	鮭 蒸し大豆 味噌・かつおぶし	あおさ粉 ひじき・大根・人参・インゲン えのき・しめじ・わかめ・昆布	21火	白身魚の蒲焼き 高野豆腐の煮物 ごはん ほうれん草のみそ汁	☆豆乳プリン 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	ホキ 高野豆腐 味噌・かつおぶし	生姜 人参・しいたけ・インゲン ほうれん草・玉葱・昆布
2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	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・もやし・人参・チンゲン菜 白菜・しいたけ・青葱・昆布	22水	オムライス 照焼ミートボール 花野菜サラダ キャベツのスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	米・油 油・砂糖 砂糖・白ごま	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・カリフラワー・人参 キャベツ・コーン・パセリ
3金	塩ダレチキン マカロニサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆ジャムサンド 牛乳	ごま油 マカロニ・マヨドレ 米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・玉葱	23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
6月	豚肉の生姜炒め 大根のしらす和え ごはん さといものみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	油・砂糖 砂糖 米 さといも	豚肉 しらす 味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 大根・人参・コーン わかめ・昆布	24金	鶏肉のマーメレード焼き 小松菜のおひたし ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	砂糖 米	鶏肉 かつおぶし 味噌・かつおぶし	マーメレード 小松菜・人参 南瓜・玉葱・わかめ・昆布
7火	七夕そうめん 星のハンバーグ バナナ	☆わかめおにぎり お茶	そうめん	錦糸たまご 星のハンバーグ	人参・きゅうり・おくら バナナ	27月	メンチカツ 枝豆とひじきの和風サラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	油 マヨドレ・砂糖・白ごま 米	メンチカツ ちくわ 味噌・かつおぶし	枝豆・人参・ひじき ちんげん菜・玉葱・しいたけ・昆布
8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	☆フライドポテト 牛乳	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	28火	スパゲティナポリタン 小松菜のスープ パイン	☆ごまじおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 小松菜・えのき パイン缶
9木	チキンカレー 白菜とツナのサラダ パイン	☆レーズン蒸しパン 牛乳	米・じゃが芋・油・カレーフレーク	鶏肉 シーチキン	玉葱・人参 白菜・人参 パイン缶	29水	鶏肉の照りマヨ焼き 千草和え 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 あげ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・緑豆もやし・人参 白菜・玉葱・わかめ・昆布
10金	チンジャオロース ブロッコリーサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆麩のラスク 牛乳	片栗粉・ごま油・砂糖 マヨドレ 米	豚肉	ピーマン・筍・生姜 ブロッコリー・人参 ちんげん菜・玉葱	30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
13月	鮭の照り焼き 人参しりしり ごはん 小松菜のみそ汁	☆ちんすこう 牛乳	ごま油・白ごま 米 麩	鮭 シーチキン 味噌・かつおぶし	人参・玉葱 小松菜・昆布	31金	鮭のムニエル キャベツのサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆ヨーグルトマフィン 牛乳	小麦粉・マーガリン 米 さつま芋	鮭	パセリ キャベツ・人参・きゅうり 玉葱・パセリ
14火	肉団子のトマト煮 かぼちゃサラダ パン コーンポタージュ	☆お好み焼き 牛乳	油・砂糖 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・ホホーホール・グリーンピース 南瓜・枝豆・人参 玉葱・コーン・パセリ	<p>日に日に、夏らしい気候となってまいりました。 旬の“夏野菜”を、食事にとりいれて暑さに負けない元気なからだをつくりましょう！！</p> <p><b>“夏バテを予防する食材”</b> “夏バテ”に効果のある食材のご紹介♪ 日々の、食事に取り入れて暑い夏を元気に乗り越えましょう！！</p>					
15水	牛肉と茄子の炒め物 ブロッコリーと蓮根のサラダ ごはん じゃが芋のみそ汁	☆みかんヨーグルト お茶	油 砂糖 米 じゃが芋	牛スライス・厚揚げ 味噌・かつおぶし	玉葱・なす・人参・インゲン ブロッコリー・蓮根・人参 玉葱・わかめ・昆布	★ピーマン ビタミンC・β-カロテンを 含み、疲労回復の効果が あります。	★とまと 赤い色素“リコピン”は、 紫外線から体を守る 働きがあります。	★とうもろこし 炭水化物が豊富で 体や脳の重要な エネルギー源となります。			
16木	みそ豚丼 きゅうりともやしのごま和え 豆腐のすまし汁	☆スイートポテト 牛乳	米・ごま油・砂糖 砂糖・白ごま	豚肉・赤味噌・味噌 絹豆腐・かつおぶし	玉葱・ちんげん菜・蓮根・人参 きゅうり・もやし・人参 えのき・青葱・昆布	★すいか 水分・カリウムを含み、 利尿作用とむくみを取る 効果があります。	★ビタミンB1 (豚肉・卵・豆類・豆製品) 糖質を、エネルギーに変えるために必要なビタミンB1は アリシン(玉葱・ニラ・ニンニクに含まれる)と 一緒にとると体へ吸収されやすくなります。				
17金	冷麺 ナムル リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・砂糖・ごま油・白ごま 砂糖・ごま油・白ごま	ササミ・錦糸たまご	きゅうり ほうれん草・もやし・人参 リンゴ	<p><b>★おいしいもの編～</b> “お買いもの”の行動を通して食材を 「探す力」「選ぶ力」「旬の感覚」が 身につきます。自ら、選んだ食材を 家庭で食することで 「苦手な食材の克服」に つながることもできて、 いいことづくしです。</p>					
20月	海の日										

### 『たなばた』について

七夕には、よく“そうめん”が食べられていますが、この風習は古代中国に「7月7日に、素餅(さくべい)という小麦粉でできたお菓子のようものを食べると1年間無病息災で過ごせるという伝説があり、それが日本に伝えられ広がっていきました。やがて素餅がそうめんに変わった」という言い伝えがあります。



### おうちで『食育』 ～お買いもの編～

“お買いもの”の行動を通して食材を「探す力」「選ぶ力」「旬の感覚」が身につきます。自ら、選んだ食材を家庭で食することで「苦手な食材の克服」につながることでもできて、いいことづくしです。

