

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 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	鮭・蒸し大豆・味噌・かつおぶし・卵・牛乳	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	油・砂糖・米・ホットケーキミックス・小麦粉	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	ホキ・高野豆腐・味噌・かつおぶし・豆乳・牛乳	生姜・人参・しいたけ・インゲン・ほうれん草・玉葱・昆布・粉寒天・イチゴジャム	片栗粉・油・砂糖・米
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	木綿豆腐・豚肉・卵・かつおぶし・ギョーザ・味噌・牛乳	玉葱・もやし・人参・チンゲン菜・白菜・しいたけ・青葱・昆布・りんごジュース・粉寒天・リンゴ	ごま油・米・砂糖	22 水	鶏肉のマーマレード焼き 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	鶏肉・かつおぶし・味噌・きな粉・牛乳	マーマレード・小松菜・人参・南瓜・玉葱・わかめ・昆布	砂糖・米・マカロニ
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	鶏肉・牛乳	キャベツ・きゅうり・人参・ほうれん草・玉葱・イチゴジャム	ごま油・マカロニ・マヨドレ・米・食パン	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	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
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	☆豆乳くすもち 牛乳	豚肉・しらす・味噌・かつおぶし・豆乳・きな粉・牛乳	玉葱・インゲン・生姜・大根・人参・コーン・わかめ・昆布	油・砂糖・米・さといも・片栗粉	24 金	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	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・カリフラワー・キャベツ・しめじ・パセリ・白桃缶	米・油・砂糖・白ごま・ホットケーキミックス・マーガリン
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	錦糸たまご・星のハンバーグ	人参・きゅうり・おくら・バナナ・炊き込みわかめ	そうめん・米	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	メンチカツ・ちくわ・味噌・かつおぶし・フルーチェ・牛乳	枝豆・人参・ひじき・ちんげん菜・玉葱・しいたけ・昆布	油・マヨドレ・砂糖・白ごま・米
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	ホキ・白みそ・ちくわ・かつおぶし・牛乳	きゅうり・人参・わかめ・小松菜・玉葱・しめじ・昆布	油・砂糖・白ごま・米・じゃが芋	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	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン・小松菜・えのき・パイン缶	スパゲティ・油・砂糖・米
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	鶏肉・シーチキン・牛乳	玉葱・人参・白菜・パイン缶・レーズン	米・じゃが芋・油・カレー粉・ホットケーキミックス	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	鶏肉・あげ・味噌・かつおぶし・牛乳	ほうれん草・緑豆もやし・人参・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
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	豚肉・牛乳	ピーマン・筍・生姜・ブロッコリー・人参・ちんげん菜・玉葱	片栗粉・ごま油・砂糖・マヨドレ・米・麩・バター	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	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・カレー粉・砂糖・食パン・マーガリン
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	鮭・シーチキン・味噌・かつおぶし・牛乳	人参・玉葱・小松菜・昆布	ごま油・白ごま・米・麩・小麦粉・砂糖・油	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	鮭・ヨーグルト・牛乳	パセリ・キャベツ・人参・きゅうり・玉葱・イチゴジャム	小麦粉・マーガリン・米・さつま芋・ホットケーキミックス・油
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	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・南瓜・枝豆・コーン・パセリ・キャベツ・あおさ粉	油・砂糖・マヨドレ・ロールパン・お好み焼きミックス	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！！ “夏バテを予防する食材” “夏バテ”に効果のある食材のご紹介♪ 日々、食事に取り入れて暑い夏を元気に乗り越えましょう！！ ★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。					
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	牛スライス・厚揚げ・味噌・かつおぶし・ヨーグルト	玉葱・なす・人参・インゲン・ブロッコリー・蓮根・わかめ・昆布・みかん缶	油・砂糖・米・じゃが芋						
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	豚肉・赤味噌・味噌・絹豆腐・かつおぶし・牛乳	玉葱・ちんげん菜・蓮根・人参・きゅうり・もやし・えのき・青葱・昆布	米・ごま油・砂糖・白ごま・さつま芋・マーガリン						
17 金	冷麺 ナムル 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・もやし・人参・リンゴ・ゆかり	ラーメン・砂糖・ごま油・白ごま・米						
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様なものを食べると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」につなげることもできて、いいことづくしです。