


7月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

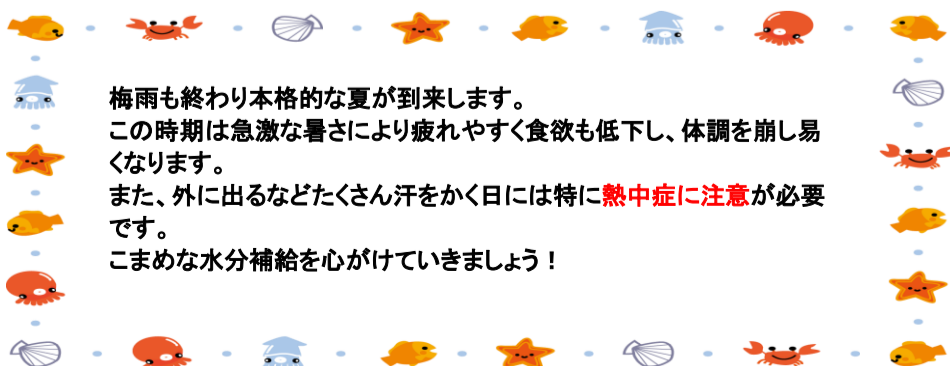
ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになるもの	みどりいろ からだのちようしを ととのえるもの	家庭での ポイント
1・29	げつ	ごはん とりのてりやき ひじきののもの もやしとわかめのみそしる キウイフルーツ	せんべい ぎゅうにゅう	こめ せんべい	とりにく ぎゅうにゅう	ひじき、にんじん もやし、わかめ、いんげん キウイフルーツ	きのこ類
2・16・30	か	ジャージャーめん かぼちゃのあまに チンゲンサイのスープ すいか	ふりかけおにぎり ぎゅうにゅう	めん こめ	ぶたにく さくらえび チーズ いわし ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり もやし、にんじん チンゲンサイ、ねぎ すいか	海藻類
3・17・31	すい	ごはん とりのカリカリやき きりぼしだいこんのもの とうふとなめこのみそしる バナナ	ヨーグルト ミレービスケット	こめ ビスケット	とりにく あぶらあげ とうふ ヨーグルト	きりぼしだいこん にんじん、なめこ たまねぎ、バナナ	緑黄色野菜類
4・18	もく	カレーライス ほうれんそうのソテー コンソメスープ ゼリー	げんしパイ ぎゅうにゅう	こめ げんしパイ	ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、コーン いんげん	果物類
5・19	きん	ひやしたぬきうどん なっとうボール すいか	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう	めん あげだま	かまぼこ ぶたにく なっとう	わかめ、きゅうり、ねぎ とうもろこし、すいか	米類
6・20	ど	たきこみごはん とんじる ゼリー	ビスケット りんごジュース	こめ ビスケット	ぶたにく	にんじん、だいこん ねぎ	乳製品類
8 (七夕)	げつ	たなばたごはん そうめんスープ ポテト ヨーグルト	七夕おやつ	こめ ホットケーキミックス そうめん	ぶたにく なまクリーム	じゃがいも、にんじん おくら、もも	きのこ類
22	げつ	ロールパン ポークチャップ マカロニサラダ やさいスープ バナナ	ハリハリおにぎり ぎゅうにゅう	ばん こめ マカロニ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ コーン、きゅうり キャベツ、トマト バナナ	魚類
9・23	か	ごはん カレーのしおこうじやき じゃがいもととりののもの なすのみそしる バナナ	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ホットケーキミックス	カレー とりにく バター ぎゅうにゅう	じゃがいも、なす いんげん、にんじん たまねぎ、わかめ バナナ	肉類
10・24	すい	ごはん とうふとひじきのハンバーグ きゅうりとキャベツのサラダ やさいのみそしる すいか	ごへいもちおにぎり ぎゅうにゅう	こめ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	ひじき、たまねぎ きゅうり、キャベツ にんじん、だいこん かぼちゃ、すいか	魚類
11	もく	ぶたどん もやしのりナムル きゃべつのみそしる オレンジ	こくとうむしばん ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス こくとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん もやし、ほうれんそう のり、キャベツ えのき、オレンジ	根菜類
25 (誕生会)	もく	ホットドック ポテト やさいのソテー コンソメスープ メロン	ケーキ	パン ホットケーキミックス ウエハース	ウインナー なまクリーム	じゃがいも、ほうれんそう コーン、にんじん、 いんげん、みかん、メロン	米類
12・26	きん	なっとうきのこのそぼろどん さけのばたーやき おくらのみそしる オレンジ	バナナとココアのケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	なっとう ぶたにく さけ	にんじん、おくら だいこん、ねぎ えのき、オレンジ	肉類
13・27	ど	やきそば スープ ヨーグルト	せんべい りんごジュース	めん せんべい	ウインナー ヨーグルト	キャベツ、にんじん もやし、わかめ	米類
		 <p>エネルギー 480 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g</p>		<p>鉄 1.7 g カルシウム 196 mg 食塩 1.7 g</p>		<p>昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)</p>	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

●材料の都合などにより献立を変更する場合があります。

●乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

梅雨も終わり本格的な夏が到来します。
この時期は急激な暑さにより疲れやすく食欲も低下し、体調を崩し易くなります。
また、外に出るなどたくさん汗をかく日には特に**熱中症に注意**が必要です。
こまめな水分補給を心がけていきましょう！



すごいぞ！夏野菜

夏野菜には、暑い夏を元気に過ごすためのパワーがつまっています。それぞれの機能を意識して、いっぱい食べてください。

- キュウリ・レタスなど：体の余分な熱をとる。
- パプリカ・ナスなど：汗で失われるミネラルやビタミンが豊富。
- トマト：日焼けした肌を回復させる。



食べて「暑気払い」

「暑気払い」と聞くと、子どもには関係ないと思いがちですが、本来は「暑気＝体に溜まった熱」を払って、気力・体力を取り戻す行い」という意味。年齢に関係なく使われる言葉です。行水、川あそび、水まきなども暑気払いですが、食べる暑気払いもあります。ズバリ「体内の熱を冷ます物」。夏野菜や冷麦・そうめんなどがおすすめです。

