

7月のメニュー



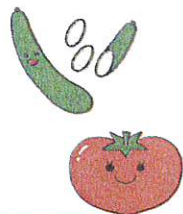
令和3年 むつみ保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(木)	ドライカレー 春雨の和え物 きのこスープ 果物	合ひき肉 豚レバー 大豆 ツナ 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま ケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく きゅうりパプリカ コーン えの き しめじ ほうれん草 レーズン 果物	牛乳 ごま入りもちもち ドーナツ
2日(金)	沖縄そば 青菜の白和え 焼きいも 果物	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 牛 乳	米 押麦 沖縄そば 砂糖 さつま 芋 ごま	ほうれん草 人参 ねぎ 果物	牛乳 ゆかりおにぎり
3日(土)	牛丼 白菜の梅あえ 里芋のみそ汁 杏仁フルーツ	牛肉 ちくわ わかめ みそ 削りカツオ 杏仁豆腐 牛乳	米 油 砂糖 里芋 糸こんにやく ケーキミックス ごま 小麦粉 砂 糖 いちごジャム	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれ ん草 白菜 きゅうり 貝割れ 果物缶	牛乳 ジャムむしぱん
5日(月)	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ 果物	鶏肉 チーズ わかめ きな粉 牛乳	米 押麦 油 じゃがいも 胚芽 ロールパン(バターロール) 砂糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リーンピース フロッキー カリフラワー えのき 白ねぎ 果物缶	牛乳 揚げパン
6日(火)	麦ご飯 魚のラタウイユかけ 果物 切干大根和え物 キャベツのみそ汁	白身魚 かつおフレーク きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 麩 ごま	にんにく たまねぎ トマト缶 切干大根 きゅうり 人参 コーン クリームコーン イタリアン野菜ミックス(なす・ピーマン・ ズッキーナ) 果物	牛乳 お麩のラスク
7日(水)	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ セタそうめん汁 果物	鶏肉 卵 わかめ	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん 小麦粉 ビスケット	しょうが にんにく ブロッコリー きゅう り コーン 人参 オクラ 果物 果物缶	ゼリー ビスケット
8日(木)	 お弁当会				牛乳 紅芋ちんすこう
9日(金)	あわご飯 さばのカレー揚げ 大根五目煮 かりかりきゅうり キャベツのみそ汁 果物	さば 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび 油 ごま油 砂糖 小麦粉 食パン バター	しょうが きゅうり 大根 人参 干しい たけ きぬさや キャベツ しめじ 果物	牛乳 メロンパントースト
10日(土)	じゅーしーご飯 ボイルウインナー 青菜の和え物 あおさ入りゆし豆腐 果物	鶏肉 ひじき ウインナー ちくわ あおさ ゆし豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 たいやき	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ 小 松菜 もやし 果物	牛乳 ミニたいやき
12日(月)	黒米ご飯 さんまの梅煮 からし菜チャンブルー じゃが芋のみそ汁 果物	さんま 豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 黒米 油 砂糖 ケーキミックス 黒糖 じゃが芋 バター	梅干 しょうが 人参 からし菜 えのき 大根の葉 果物	牛乳 バナナマフィン
13日(火)	玄米ご飯 豚肉の味噌焼き 付)粉ふ き芋 冬瓜そぼろ煮 かき玉汁 果物	豚肉 みそ 鶏ミンチ 豆腐 卵 青さのり 牛乳	米 玄米 ごま 油 じゃが芋 片 栗粉 砂糖 バター ココア チョ コチップ(レーズン)	たまねぎ しょうが 冬瓜 にんじん い んげん 干しいたけ 小松菜 果物	牛乳 チョコチップクッキー
14日(水)	あわご飯 ミートローフ 果物 青菜こんにやくソテー 白菜のスープ	合ひき肉 チーズ 卵 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび小麦粉 パン粉 油 糸こんにやく ケーキミックス ごま 砂糖	玉ねぎ ビーマン 小松菜 人参 白菜 コーン パセリ 果物	牛乳 サーターアンダーギー
15日(木)	はんだまご飯 魚の西京焼 南瓜ごまぶし ごーやちゃんぶる～ もずくすまし汁 果物	白身魚 白みそ 豆腐 卵 もずく 牛乳 生クリーム	米 油 砂糖 ごま さつま芋 バター	白ねぎ しょうが かぼちゃ ごーや 人参 たまねぎ えのき ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト
16日(金)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー 人参しりしり なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 芋くず 黒糖	キャベツ コーン 人参 たまねぎ にら なす 白ねぎ 果物	牛乳 くずもち
17日(土)	やきそば ツナと青菜のサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ わかめ 青さのり 枝豆 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 やきそば麺 油 砂糖 ごま ゆかり	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ビー マン ほうれん草 パプリカ えのき 白ねぎ 果物缶	牛乳 枝豆ゆかりのおにぎり
19日(月)	玄米ご飯 鶏肉の照り焼き 甘酢あえ クービーリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 卵	米 玄米 砂糖 油 糸こんにやく さつま芋 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ パプリカ 人参 切干大根 冬瓜 大根の葉 果 物	牛乳 芋てんぷら
20日(火)	冷やし中華 チーズ 麩ちゃんぶる～ 果物	ささみ 卵 わかめ チーズ 車麩 油揚げ 牛乳	中華麺 油 米 ごま	きゅうり トマト キャベツ 人参 ごーや ほうれん草 人参 果物	牛乳 いなりずし
21日(水)	枝豆ご飯 干草焼き 野菜のごま和え 豚汁 果物	卵 豚肉 豚レバー ひじき みそ 枝豆 牛乳	米 砂糖 里芋 ケーキミックス ごま バター ココア	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 ココアケーキ
22日(木)	海の日(公休日)				
23日(金)	スポーツの日(公休日)				
24日(土)	中華丼 春雨のごまあえ きのこ青菜スープ 杏仁フルーツ	豚肉 ツナ 青さのり 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 ごま ごま油 砂糖 フライドポテ ト	白菜 人参 チンゲン菜 干しいたけ しょうが キャベツ トマトきくらげ しめ じ 白ねぎ ほうれん草果物缶	牛乳 ポテトフライ
26日(月)	あわご飯 麻婆豆腐 果物 南瓜サラダ 大根スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ 枝豆 きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨネーズ 砂糖 食パン バター	玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく しょうが 南瓜 大根 えのき 大根の葉 果物	牛乳 きなごクリームサン ド
27日(火)	黒米ご飯 さばの蒲焼き風 トマト 果物 青菜の和え物 たまねぎのみそ汁	さば ささみ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 粉チーズ	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 バター 小麦粉	かぼちゃ キャベツ ほうれん草 コーン パプリカ 人参 ねぎ ビーマン 果物	牛乳 チーズサブレ
28日(水)	スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ 白菜のスープ 果物	ウインナー ひじき ささみ 牛乳 のり	スパゲティ バター マヨネーズ ごま 砂糖 米 油みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ごぼう きゅうり 白菜 コーン 果物	牛乳 油みそおにぎり
29日(木)	 お弁当会				アイスクリーム せんべい
30日(金)	<誕生日会> カラフルライス ツナあえ 魚フライ・タルタルソースかけ クリームスープ 果物	白身魚 卵 ツナ ひじき 枝豆 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	人参 コーン 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ ドライパセリ 果物	ジュース 誕生日ケーキ
31日(土)	タコライス 野菜と油揚げのサラダ 春雨スープ 果物	合ひき肉 チーズ 油揚げ ツ ナ ひじき 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ちんびん ミックス 油	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 白ねぎ 果物	牛乳 ちんびん



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



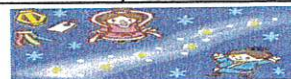


令和3年 むつみ保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(木)	ドライカレー 春雨の和え物 きのこスープ 果物	合ひき肉 豚レバー 大豆 ツナ 豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ごま ケーキミックス 油	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム にんにく きゅうりパプリカ コーン えの き しめじ ほうれん草 レーズン 果物	牛乳 ごま入りもちもち ドーナツ
2日(金)	沖縄そば 青菜の白和え 焼きいも 果物	三枚肉 かまぼこ 豆腐 ツナ 牛 乳	米 押麦 沖縄そば 砂糖 さつま 芋 ごま	ほうれん草 人参 ねぎ 果物	牛乳 ゆかりおにぎり
3日(土)	牛丼 白菜の梅あえ 里芋のみそ汁 杏仁フルーツ	牛肉 ちくわ わかめ みそ 削りカツオ 杏仁豆腐 牛乳	米 油 砂糖 里芋 糸こんにやく ケーキミックス ごま 小麦粉 砂 糖 いちごジャム	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれ ん草 白菜 きゅうり 貝割れ 果物缶	牛乳 ジャムむしばん
5日(月)	チキンカレー ブロッコリーサラダ わかめスープ 果物	鶏肉 チーズ わかめ きな粉 牛乳	米 押麦 油 じゃがいも 胚芽 ロールパン(バターロール) 砂糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グ リーンピース フロッグリー カリフラワー えのき 白ねぎ 果物缶	牛乳 揚げパン
6日(火)	麦ご飯 魚のラウトウイユかけ 果物 切干大根和え物 キャベツのみそ汁	白身魚 かつおフレーク きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 麩 ごま	にんにく たまねぎ トマト缶 切干大根 きゅうり 人参 コーン クリームコーン イタリアン野菜ミックス(なす・ピーマン・ ズッキーナ) 果物	牛乳 お麩のラスク
7日(水)	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ セタそうめん汁 果物	鶏肉 卵 わかめ	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ そうめん 小麦粉 ビスケット	しょうが にんにく ブロッコリー きゅう り コーン 人参 オクラ 果物缶	ゼリー ビスケット
8日(木)	 お弁当会				牛乳 紅芋ちんすこう
9日(金)	あわご飯 さばのカレー揚げ 大根五目煮 かりかりきゅうり キャベツのみそ汁 果物	さば 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび 油 ごま油 砂糖 小麦粉 食パン バター	しょうが きゅうり 大根 人参 干しい たけ きぬさや キャベツ しめじ 果物	牛乳 メロンパントースト
10日(土)	じゅーしーご飯 ボイルウインナー 青菜の和え物 あおさ入りゆし豆腐 果物	鶏肉 ひじき ウインナー ちくわ あおさ ゆし豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油 たいやき	にんじん ししいたけ ごぼう ねぎ 小 松菜 もやし 果物	牛乳 ミニたいやき
12日(月)	黒米ご飯 さんまの梅煮 からし菜チャンブルー じゃが芋のみそ汁 果物	さんま 豆腐 豚肉 みそ 卵 牛乳	米 黒米 油 砂糖 ケーキミッ ス 黒糖 じゃが芋 バター	梅干 しょうが 人参 からし菜 えのき 大根の葉 果物	牛乳 バナナマフィン
13日(火)	玄米ご飯 豚肉の味噌焼(き 付)粉ふ き芋 冬瓜そぼろ煮 かき玉汁 果物	豚肉 みそ 鶏ミンチ 豆腐 卵 青さのり 牛乳	米 玄米 ごま 油 じゃが芋 片 栗粉 砂糖 バター ココア チョ コチップ(レーズン)	たまねぎ しょうが 冬瓜 にんじん い んげん 干しいたけ 小松菜 果物	牛乳 チョコチップクッキー
14日(水)	あわご飯 ミートローフ 果物 青菜こんにやくソテー 白菜のスープ	合ひき肉 チーズ 卵 さつま揚げ 牛乳	米 もちきび小麦粉 パン粉 油 糸こんにやく ケーキミックス ごま 砂糖	玉ねぎ ビーマン 小松菜 人参 白菜 コーン パセリ 果物	牛乳 サーターアンダーギー
15日(木)	はんだまご飯 魚の西京焼 南瓜ごままぶし ごーやちゃんぶる～ もずくすまし汁 果物	白身魚 白みそ 豆腐 卵 もずく 牛乳 生クリーム	米 油 砂糖 ごま さつま芋 バター	白ねぎ しょうが かぼちゃ ごーや 人参 たまねぎ えのき ねぎ 果物	牛乳 スイートポテト
16日(金)	玄米ご飯 とんかつ コールスロー 人参しりしり なすのみそ汁 果物	豚肉 卵 油揚げ みそ きな粉 牛乳	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 芋くず 黒糖	キャベツ コーン 人参 たまねぎ にら なす 白ねぎ 果物	牛乳 くずもち
17日(土)	やきそば ツナと青菜のサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ツナ わかめ 青さのり 枝豆 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 やきそば麺 油 砂糖 ごま ゆかり	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピー マン ほうれん草 パプリカ えのき 白ねぎ 果物缶	牛乳 枝豆ゆかりのおにぎり
19日(月)	玄米ご飯 鶏肉の照り焼き 甘酢あえ クービーリチー 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 昆布 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 卵	米 玄米 砂糖 油 糸こんにやく さつま芋 小麦粉	にんにく しょうが キャベツ パプリカ 人参 切干大根 冬瓜 大根の葉 果 物	牛乳 芋てんぷら
20日(火)	冷やし中華 チーズ 麩ちゃんぶる～ 果物	ささみ 卵 わかめ チーズ 車麩 油揚げ 牛乳	中華麺 油 米 ごま	きゅうり トマト キャベツ 人参 ごーや ほうれん草 人参 果物	牛乳 いなりずし
21日(水)	枝豆ご飯 千草焼き 野菜のごま和え 豚汁 果物	卵 豚肉 豚レバー ひじき みそ 枝豆 牛乳	米 砂糖 里芋 ケーキミックス ごま バター ココア	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 ココアケーキ
22日(木)	海の日(公休日)				
23日(金)	スポーツの日(公休日)				
24日(土)	中華丼 春雨のごまあえ きのこ青菜スープ 杏仁フルーツ	豚肉 ツナ 青さのり 牛乳	米 押麦 油 片栗粉 春雨 ごま ごま油 砂糖 フライドポテ ト	白菜 人参 チンゲン菜 干しいたけ しょうが キャベツ トマトきくらげ しめ じ 白ねぎ ほうれん草果物缶	牛乳 ポテトフライ
26日(月)	あわご飯 麻婆豆腐 果物 南瓜サラダ 大根スープ	豆腐 豚ひき肉 みそ チーズ 枝豆 きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨネーズ 砂糖 食パン バター	玉ねぎ 人参 椎茸 たけのこ にら にんにく しょうが 南瓜 大根 えのき 大根の葉 果物	牛乳 きなこクリームサン ド
27日(火)	黒米ご飯 さばの蒲焼き風 トマト 果物 青菜の和え物 たまねぎのみそ汁	さば ささみ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 粉チーズ	米 黒米 片栗粉 砂糖 油 バター 小麦粉	かぼちゃ キャベツ ほうれん草 コーン パプリカ 人参 ねぎ ビーマン 果物	牛乳 チーズサブレ
28日(水)	スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ 白菜のスープ 果物	ウインナー ひじき ささみ 牛乳 のり	スパゲティ バター マヨネーズ ごま 砂糖 米 油みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく ごぼう きゅうり 白菜 コーン 果物	牛乳 油みそおにぎり
29日(木)	 お弁当会				アイスクリーム せんべい
30日(金)	<誕生日会> カラフルライス ツナあえ 魚フライ・タルタルソースかけ クリームスープ 果物	白身魚 卵 ツナ ひじき 枝豆 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 砂糖 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	人参 コーン 玉ねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ ドライパセリ 果物	ジュース 誕生日ケーキ
31日(土)	タコライス 野菜と油揚げのサラダ 春雨スープ 果物	合ひき肉 チーズ 油揚げ ツ ナ ひじき 牛乳	米 押麦 砂糖 春雨 ちんびん ミックス 油	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 白ねぎ 果物	牛乳 ちんびん



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



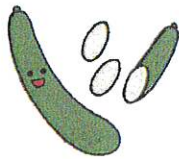
食育だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



旬の食材を食べましょう

四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れた旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。



夏が旬の食材

- きゅうり、なす…体を冷やす効果がある。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- とうがん…たんぱく質やビタミンB1 が多く活力源となる鶏肉や豚肉と炊き合わせると、夏バテ防止に効果的です。風邪のひき始め、美肌づくり、むくみの解消にも役立ちます。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。

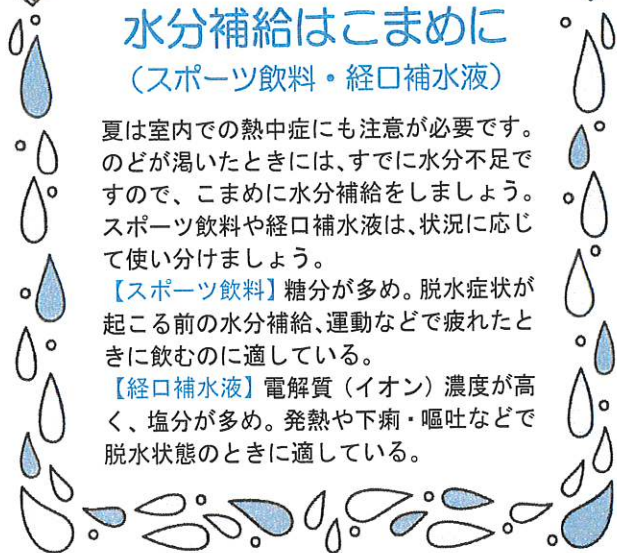


水分補給はこまめに (スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質(イオン)濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。



七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛(ひこぼし)と織女(おりひめ)の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

