

今月のねらい

暑さに負けない体をつくる えだまめ とうもろこし すいか メロン
 おくら ゴーヤ きゅうり とうがん なす



あじ うなぎ トマト ピーマン



マークの日は、スプーン、フォークもってきてね♪

日/曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02 (月)	わかさぎごま衣焼き 焼きもろこし飯 みそ汁 炒り豆腐 オレンジ	米、油、砂糖、ごま、片栗粉	木綿豆腐、わかさぎ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、コーン缶、だいこん、にんじん、たまねぎ、ひじき、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 368 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.2 g カルシウム 235 mg
03 (火)	鶏ささ身の甘酢あんかけ 御飯 みそ汁 きゅうりの昆布あえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、油、ごま油、砂糖	鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、チンゲンサイ、ごぼう、さやえんどう、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、こしょう	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 6.9 g カルシウム 178 mg
04 (水)	ハンバーグ 御飯 すまし汁 ブロッコリーと人参のおかか和え	米、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩、こしょう	エネルギー 351 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 52 mg
05 (木)	野菜たっぷり夏マーボー 御飯 キャベツの中華風和え みんなで掘ったホクホクじゃが芋♪	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、赤みそ	キャベツ、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、酒、パセリ粉、食塩、こしょう	エネルギー 331 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 6.6 g カルシウム 85 mg
06 (金)	冷やし中華 シュウマイ いんげんのごまマヨネーズあえ すいか	生中華めん、マヨネーズ、砂糖、すりごま、ごま油	ハム	すいか、いんげん、もやし、コーン(冷凍)、オクラ、にんじん	しょうゆ、酢、中華だしの素	エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 8.9 g カルシウム 71 mg
09 (月)	揚げ魚とじゃが芋の煮物 御飯 みそ汁 小松菜のごまあえ	米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、油、ごま、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 337 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 4.6 g カルシウム 140 mg
10 (火)	ダンドリーチキン フランスパン 野菜スープ ブロッコリーと豆腐のサラダ	フランスパン、油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ、カレー粉	エネルギー 306 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 5.9 g カルシウム 47 mg
11 (水)	さげのコーンマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁 切干し大根の旨煮 エンゼル自家製ヨーグルト	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油	さげ、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぼちゃ、なす、にんじん、クリームコーン缶、切り干しだいこん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 392 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 7.5 g カルシウム 72 mg
12日(木) 13日(金) お泊り保育(年長さん)						
16日(月) 海の日						

暑さに負けない食べ方のポイント



☆水分の摂り方に注意

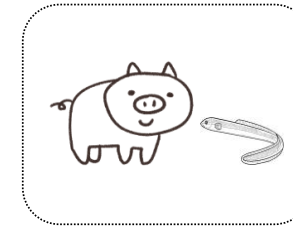
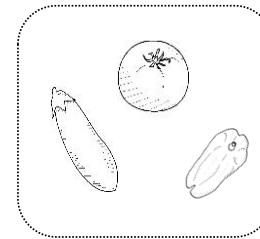
- ・のがどかわいていなくてもこまめな水分補給を!
- ・一度にたくさん水を飲まずに少しずつ口に含んでゆっくり飲みましょう。
- ・冷たいものはゆっくり飲みましょう。一気に飲むと刺激で血管が収縮して胃や腸の働きが鈍ります。
- ・ジュース、清涼飲料は重量の11%が糖分です。日常の水分補給は麦茶・水など糖分の含まれてないもので補給しましょう。

☆酸味で食べる

オレンジやレモンなど、かんきつ類の酸味を利用したり、合わせ酢を少し甘くしたりする。
 例) 甘酢…酢大3:砂糖1.5:塩1/3

☆夏野菜とたんぱく質を組み合わせる

- ・夏野菜
- ・疲労回復効果ビタミンB1が多いたんぱく質



☆ピリッと香辛料をメニュー

適度にカレー粉、にんにく、しょうゆなどを料理に利用する。

17 (火)	☆お誕生日会☆ ちゃんぽんラーメン 餃子 大学いも すいか	生中華めん、さつまいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	豚肉(肩)	すいか、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 7.7 g カルシウム 197 mg
18日(水) てづくりおべんとうの日						
19 (木)	豚肉とキャベツのみそ炒め 御飯 中華スープ はるさめサラダ	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、油	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが	酢、酒、食塩、中華だしの素、しょうゆ	エネルギー 371 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 9.4 g カルシウム 62 mg
20 (金)	いわしのかば焼き 御飯 豆腐みそ汁(わかめ) きんぴらごぼう 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、いわし、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉	にんじん、ごぼう、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 436 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.3 g カルシウム 199 mg
23 (月)	さばと玉ねぎのみそ煮 御飯 すまし汁 ポテトサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつおだし汁、みりん、酒、食塩、しょうゆ	エネルギー 395 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.3 g カルシウム 50 mg
24 (火)	チキンナゲット ロールパン かぼちゃの豆乳スープ ブロッコリーのごま酢あえ エンゼル自家製ヨーグルトドリンク	ロールパン、片栗粉、砂糖、油、ごま	豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ヨーグルト(スキムミルク)、鶏もも肉、ちくわ、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	エネルギー 426 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 122 mg