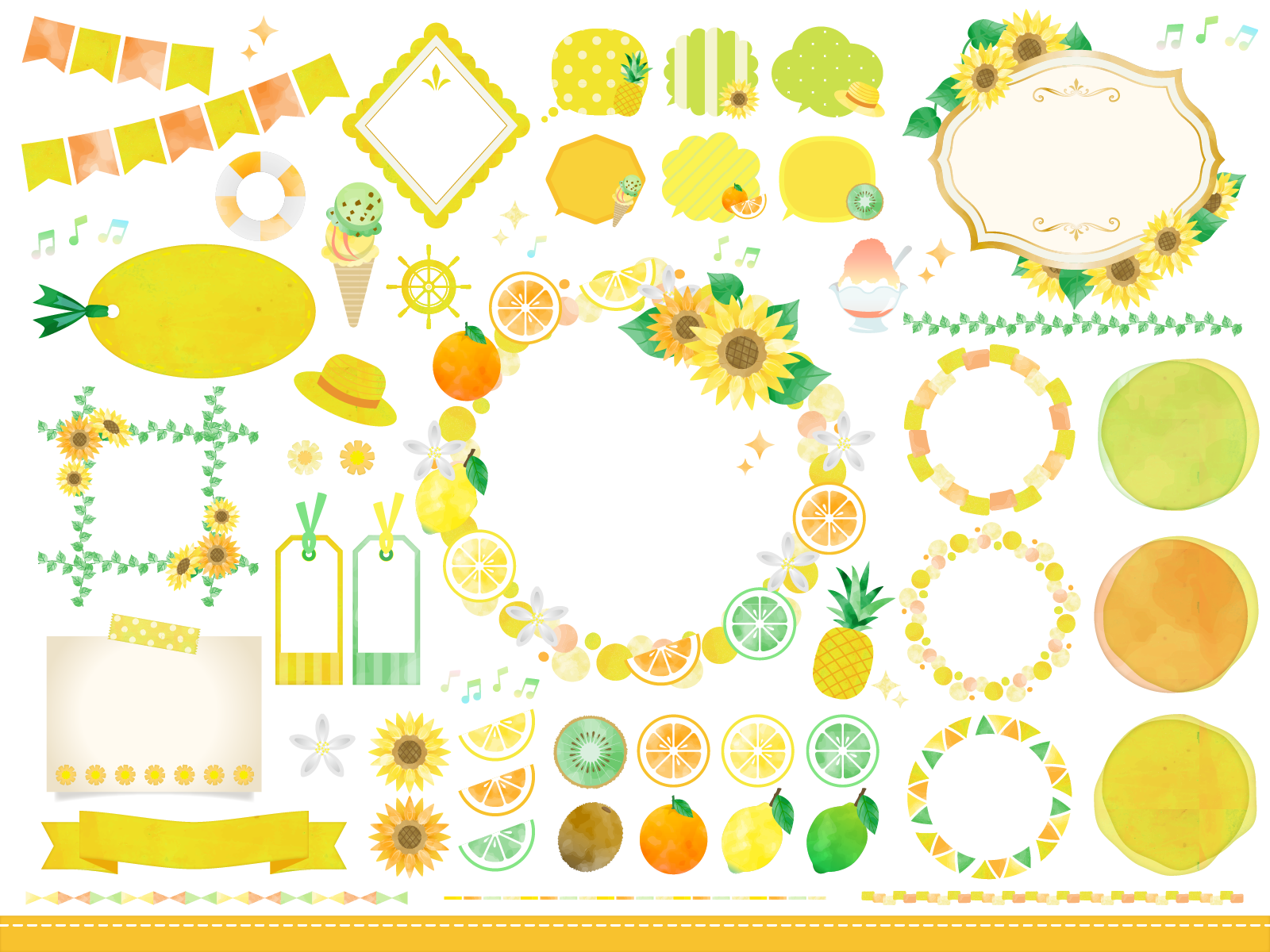
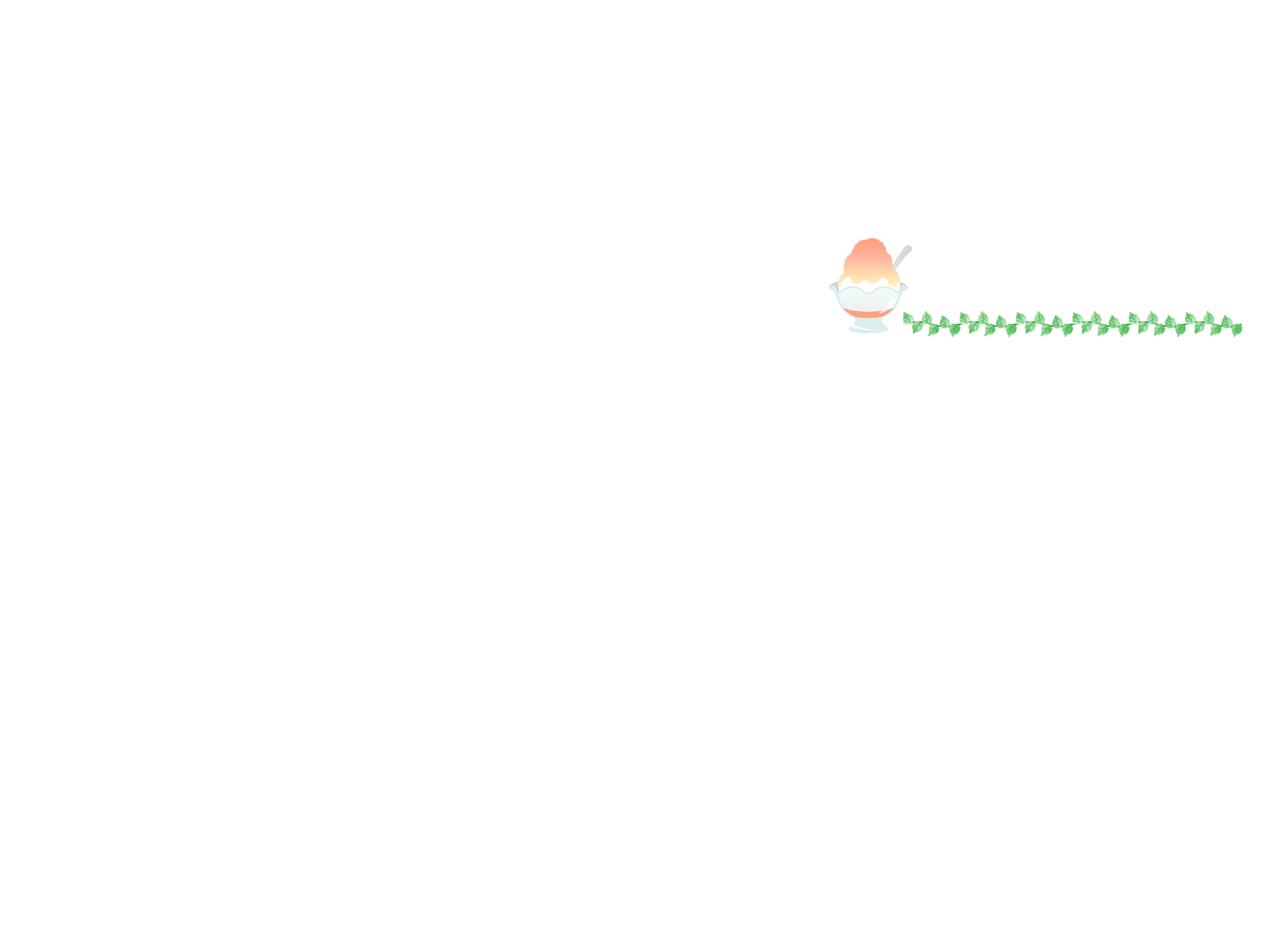
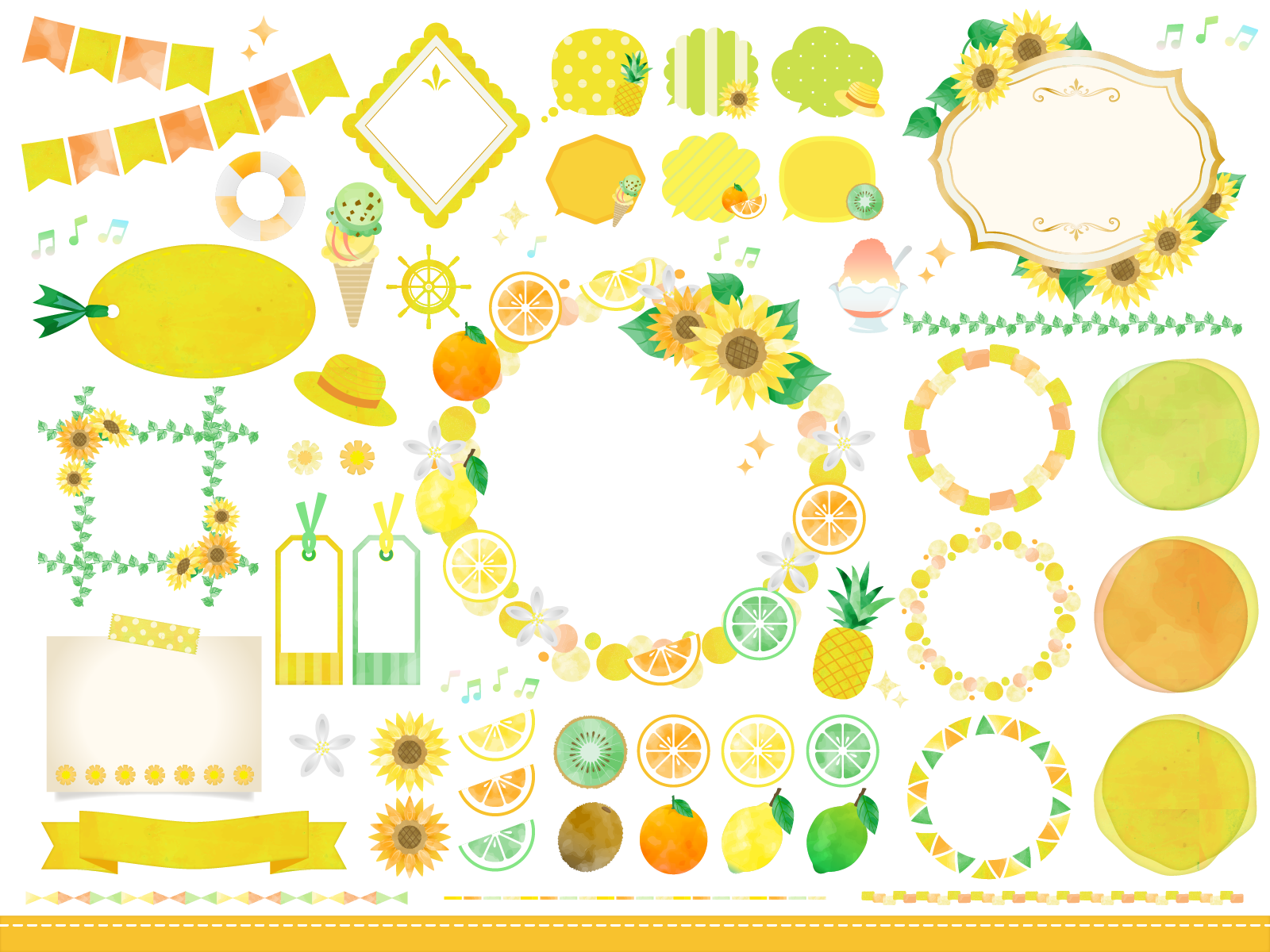


**７月**





**たちばな幼稚園**

**中村　真梨子**

食育通信

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 日 | 曜 | 献立名 | 主な食材名 |
|  | ３ | 月 | 大根葉ご飯  野菜チャンプル  味噌汁  きのこ納豆 | 発芽玄米　大根葉の素　みりん　醤油　薬膳だし  厚揚げ　玉葱　人参　椎茸　しめじ　ピーマン　中華だし　胡麻 胡麻油  鰹節  もやし　人参　わかめ　味噌  マイタケ　エノキ茸　人参　玉葱　納豆　醤油 |
|  | ４ | 火 | ひじきご飯  蒸し野菜のおろし  ソース  味噌汁  じゃが芋納豆 | 発芽玄米　ひじき　人参 みりん　醤油　薬膳だし  キャベツ　もやし　ピーマン　人参　なす　オクラ　玉葱　大根　わかめ　黒砂糖　醤油　胡麻　にんにく　ショウガ　黒酢  なめこ　葱　味噌  じゃが芋　人参　玉葱　納豆　青のり　醤油 |
|  | 6 | 木 | キャロットご飯  八宝菜  味噌汁  切干納豆 | 発芽玄米　人参　みりん　醤油　薬膳だし  白菜　人参　ピーマン　もやし　きくらげ　にら　竹輪　玉葱　醤油  中華だし  しめじ　人参　葱　味噌  切干大根　葱　人参　納豆　醤油　胡麻 |
| **旬** | ７ | 金 | チラシ寿司  冬瓜の炊き合わせ  お吸い物  昆布納豆 | 発芽玄米　人参　椎茸　油揚げ　きぬさや　合わせ酢  冬瓜　焼豆腐　なすび　ねぎ　生姜　椎茸　薄口醤油　みりん  もずく　葱　薄口醤油　食塩  もやし　人参　昆布　胡麻　納豆　醤油 |
|  | 10 | 月 | コーンご飯  トマト煮込み  味噌汁  すいか | 発芽玄米　コーン　みりん　醤油　薬膳だし  玉葱　人参　じゃが芋　なすび　大根　しめじ　トマト缶　ケチャップ  野菜コンソメ　食塩  もやし　人参　麩　味噌  すいか |
|  | 11 | 火 | わかめご飯  赤魚のあんかけ  味噌汁  小松菜納豆 | 発芽玄米　わかめ　食塩　胡麻　みりん　醤油　薬膳だし  赤魚　椎茸　玉葱　人参　えのき　葱　酒　黒砂糖　みりん　醤油  大根　しめじ　玉葱　味噌  小松菜　人参　竹輪　納豆　醤油 |
|  | 12 | 水 | 昆布ご飯  ポトフ  味噌汁  もやし納豆 | 発芽玄米　昆布　油揚げ　胡麻　醤油　みりん　薬膳だし  ジャガイモ　玉葱　人参　大根　しめじ　なすび　竹輪　パセリ  野菜コンソメ　薄口醤油  エノキ　人参　麩　味噌  もやし　人参　ゆかり　納豆　醤油 |
|  | 13 | 木 | ゆかりご飯  野菜のソース炒め  味噌汁  豆苗納豆 | 発芽玄米　ゆかり　みりん　醤油　薬膳だし  人参　玉葱　キャベツ　もやし　いりこ　ピーマン　竹輪  食塩　　お好みソース　鰹節  大根　人参　玉葱　味噌  豆苗　玉葱　人参　油揚げ　醤油　胡麻 |
|  | １4 | 金 | きつねご飯  鯖の味噌焼き  味噌汁  春雨納豆 | 発芽玄米　油揚げ　人参　胡麻　みりん　醤油　薬膳だし  鯖　味噌　酒　黒糖　みりん　葱  小松菜　人参　玉葱　味噌  春雨　胡瓜　人参　納豆　胡麻　醤油 |
|  | 18 | 火 | いりこご飯  じゃが煮  味噌汁  水菜納豆 | 発芽玄米　いりこ　醤油　みりん　薬膳だし  ジャガイモ　玉葱　人参　蒟蒻　グリンピース　車麩　大根　醤油  みりん　黒砂糖  にら　人参　味噌  水菜　人参　もやし　納豆　醤油 |
| **旬** | １9 | 水 | ご飯  キーマカレー  わかめスープ  ひじき納豆 | 発芽玄米　醤油　みりん　薬膳だし  玉葱　人参　ピーマン　なすび　ズッキーニ　大豆　グリンピース  カレールー  わかめ　胡麻　胡麻油　中華だし　薄口醤油  ひじき　キャベツ　胡瓜　人参　納豆　醤油 |
|  | 20 | 木 | 牛蒡ご飯  高野豆腐煮  味噌汁  白菜納豆 | 牛蒡　人参　蒟蒻　みりん　醤油　薬膳だし  粉高野豆腐　人参　椎茸　蒟蒻　玉葱　葱　醤油　黒糖  麩　もやし　人参　味噌  白菜　人参　納豆　醤油 |
| 麺 | 21 | 金 | うどん  サラダ | 平面ビーフン　わかめ　油揚げ　葱　醤油　みりん  胡瓜　人参　玉葱　大根　ちりめん　胡麻　黒酢　黒糖　醤油  オリーブオイル |

献立は食材の納品等により変更する場合があります。ご了承ください。



**熱中症を予防しよう**

・水分補給は、ナトリウムや、カリウムが補給できる物を

　　　　　　　　　　　　・スポーツドリンクは砂糖がとてもおおいため、常飲による肥満に気をつけましょう。

麦茶にもミネラルが多く含まれているので、

お茶とスポーツドリンクを上手く活用しましょう。

・バランスの良い食事を心がけましょう。

・普段の食事によって体の免疫力を強くしましょう。

特に気温が高いと食欲が低下します。

スパイスや、香辛料などを使用する事で、食欲増進効果が期待できます。

・ビタミンB1は糖質をエネルギーに変換する為に必要な栄養素です。

特に豚肉に多く含まれています。

冷しゃぶはさっぱりとしたメニューで食べやすく夏にはとてもお勧めです。

冷やしうどんにゆでた豚肉をトッピングするだけでもとても良いメニューになります。

・　規則正しい生活を！！

ご家庭で一品如何ですか(^^♪

・夏休みで、生活リズムが崩れないようにしましょう。

決まった時間に起床、就床する事はとても大切です。

睡眠不足により、免疫力低下や、体力低下などを引き起こします。



