

7月の献立

だちば谷幼稚園
好川 智葉

日	曜	献立名	主な食材名
1	月	にゅうめん もやしナムル	平面ビーフン 人参 玉葱 椎茸 わかめ 長葱 油揚げ もやし 胡瓜 人参 胡麻 黒砂糖 醤油 胡麻油 中華だし
2	火	薩摩芋ご飯 鯖の煮付け 味噌汁 きのこ納豆	発芽玄米 薩摩芋 黒胡麻 みりん 醤油 菜膳だし 鯖 大根 グリンピース 生姜 酒 みりん 黒砂糖 濃口醤油 豆腐 ほうれん草 味噌 しめじ 玉葱 なめこ 人参 納豆 醤油 胡麻油
3	水	いりごご飯 八宝菜 味噌汁 南瓜納豆	発芽玄米 いりこ 胡麻 みりん 醤油 菜膳だし 白菜 人参 椎茸 ピーマン 玉葱 もやし さつま揚げ 葱 醤油 薄口醤油 中華だし 片栗粉 大根 長葱 油揚げ 味噌 南瓜 人参 玉葱 納豆 醤油 黒砂糖
5	金	ゆかりご飯 ひじき煮 味噌汁 白菜納豆	発芽玄米 ゆかり みりん 醤油 菜膳だし ひじき 人参 玉葱 葱 蒟蒻 油揚げ 胡麻 みりん 黒砂糖 醤油 薄口醤油 牛蒡 もやし 味噌 白菜 人参 玉葱 竹輪 納豆 醤油
8	月	わかめご飯 すき焼き風煮 味噌汁 もやし納豆 スイカ	発芽玄米 わかめ みりん 醤油 菜膳だし 白菜 玉葱 大根 人参 蒟蒻 椎茸 昆布 豆腐 白葱 みりん 黒砂糖 醤油 小松菜 じゃが芋 油揚げ 味噌 もやし 玉葱 人参 納豆 醤油 スイカ
9	火	ちりめんご飯 厚揚げ中華うま煮 中華スープ 芋納豆	発芽玄米 ちりめん 胡麻 みりん 醤油 胡麻油 厚揚げ 大豆ミート 玉葱 人参 もやし 白菜 グリンピース 中華だし 醤油 みりん 黒砂糖 玉葱 小松菜 中華だし 胡麻 薄口醤油 胡麻油 じゃが芋 薩摩芋 人参 納豆 醤油
10	水	きのこご飯 五目煮 お吸い物 牛蒡納豆	発芽玄米 しめじ 椎茸 みりん 醤油 菜膳だし 椎茸 人参 大根 大豆 蒟蒻 昆布 醤油 みりん 黒砂糖 豆腐 わかめ 葱 薄口醤油 食塩 牛蒡 人参 玉葱 納豆 醤油
11	木	ピースご飯 野菜金平 味噌汁 キャベツ納豆	発芽玄米 グリンピース みりん 醤油 菜膳だし キャベツ 白葱 人参 玉葱 もやし しめじ 胡麻 みりん 黒砂糖 醤油 胡麻油 大根 ほうれん草 油揚げ 味噌 キャベツ 人参 竹輪 玉葱 納豆 醤油
12	金	枝豆ご飯 鮭の塩焼き 味噌汁 胡瓜納豆	発芽玄米 枝豆 胡麻 みりん 醤油 菜膳だし 鮭 食塩 胡椒 玉葱 薩摩芋 葱 味噌 胡瓜 玉葱 人参 納豆 醤油
16	火	コーンご飯 高野豆腐煮 味噌汁 大豆のおろし和え	発芽玄米 コーン みりん 醤油 菜膳だし 高野豆腐 白菜 玉葱 人参 しめじ 昆布 蒟蒻 みりん 黒砂糖 醤油 ほうれん草 玉葱 味噌 大豆 大根 おくら もやし なめ茸 黒酢 醤油 黒砂糖
17	水	鯉節ご飯 切干ソース炒め 味噌汁 水菜納豆	発芽玄米 鯉節 胡麻 みりん 醤油 菜膳だし 切干大根 キャベツ 人参 玉葱 しめじ もやし さつま揚げ お好みソース 中華だし わかめ 大根 油揚げ 味噌 水菜 人参 白菜 納豆 醤油
18	木	キャロットご飯 ししゃも お吸い物 ひじきナムル	発芽玄米 人参 胡麻 梅干し みりん 醤油 菜膳だし ししゃも 大根 玉葱 葱 薄口醤油 食塩 ひじき もやし 人参 小松菜 胡麻 黒砂糖 醤油 胡麻油 中華だし
19	金	昆布ご飯 ジャーマンポテト 味噌汁 切干納豆	発芽玄米 昆布 油揚げ みりん 醤油 菜膳だし じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー 大根 しめじ コンソメ 塩 こしょう パセリ ほうれん草 玉葱 味噌 切干大根 人参 白葱 納豆 醤油 胡麻油

郷土料理

さば

誕生日

しゃけ

ししゃも

「七夕」は古くから行われている日本のお祭り行事で、1年間の重要な節句を表す**五節句**の1つでもあります。毎年7月7日の夜に願い事を書いた色とりどりの短冊をつるし、星にお祈りをする習慣が現在でも残っています。また、平安時代に「七夕そうめんを食べると大病にかからない」と言われています。今月の郷土料理では、奈良県の「**にゅうめん**」を入れており、長年受け継がれた伝統的な味です。そうめんを食べる際は麺だけではなく、野菜を加えることで栄養を補うこともでき夏バテ予防にも繋がります！！

五節句

人日(1月7日) 上巳(3月3日) 端午(5月5日) 七夕(7月7日) 重陽(9月9日)

夏バテ予防

夏バテとは、「体がだるい」「食欲がない」「疲れやすい」「寝不足」といった症状を引き起こします。対策としては、「**こまめな水分補給**」「**栄養バランスの良い食事**」「**十分な睡眠**」「**適度な運動**」です。夏バテにならないように効果的な栄養素を紹介します。

ビタミンやミネラル

体の構成成分になったり機能を調整する栄養素です。小松菜・おくら・枝豆に多く含まれます。



ビタミンB1

体の中で必要なエネルギーを作り出す時に必要な栄養素です。玄米・えのき・ほうれん草大豆・スイカに多く含まれます。



クエン酸

食欲を増進させたり、夏バテ予防など活躍する栄養素です。レモン・グレープフルーツキウイフルーツ・オレンジに多く含まれます。

