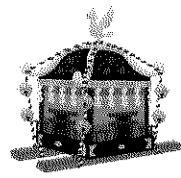




# 7月 こんだてひょう



2023年

企業主導型保育所OURS baby

日 曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1 土	御飯 具沢山汁 さばのカレー焼き ひじきの和え物 パナナ	牛乳 パインケーキ	木綿豆腐・油揚げ・さば骨取り 牛乳・調整豆乳 干しひじき	米・ほちみつ・油・白すりごま・砂糖 ホットケーキミックス	大根・にんじん・キャベツ きゅうり・パナナ・パイン缶	171kcal たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 1.8 食塩相当量(g) 1.2
2 日	御飯 わかめスープ ブルコギ風炒め うりの胡麻和え りんご	牛乳 ゼリーアラモード	豚肩ローススライス・牛乳 豆乳ホイップ カットわかめ	米・かたくり粉・砂糖・白すりごま ごま油 ストロベリーゼリーの素	えのきたけ・こねぎ たまねぎ・にんじん・もやし・ピーマン きゅうり・はくさい りんご・みかん缶・さくらんぼ缶	171kcal たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 0.7
3 月	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 海苔和え オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・ツナ缶・牛乳 卵・プレーンヨーグルト 刻みのり	米・ごま油・白すりごま・砂糖 かたくり粉・ホットケーキミックス 油	たまねぎ・ピーマン ほうれん草・キャベツ オレンジ	171kcal たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 1.7 食塩相当量(g) 1.1
4 火	食パン トマトスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 鮭おにぎり	ベーコン・鶏もも肉・ロースハム 牛乳・鮭フィレ	食パン・ブルーベリージャム じゃがいも・マーマレード・マカロニ マヨネーズ・米・白すりごま	たまねぎ・トマト缶・しょうが・きゅうり キャベツ・にんじん・キウイフルーツ	171kcal たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.7
5 水	御飯 すまし汁 赤魚の照り焼き 肉じゃが パナナ	牛乳 いちご蒸しパン	赤魚骨取り 豚肩ローススライス・牛乳 調整豆乳・カットわかめ	米・花魁・砂糖・じゃがいも・油 小麦粉・イチゴピューレ	えのきたけ・にんじん たまねぎ・いんげん・パナナ	171kcal たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 10.9 食塩相当量(g) 1.2
6 木	御飯 もやしのスープ 回鍋肉 春雨サラダ りんご	牛乳 大学芋	豚ももスライス・ロースハム・牛乳	米・ごま油・砂糖・春雨・白すりごま さつまいも・水あめ・黒すりごま	もやし・チンゲンサイ・キャベツ にんじん・ピーマン・長ネギ・しょうが きゅうり・りんご	171kcal たんぱく質(g) 36.1 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 10.1
7 金	七夕そうめん (七夕会) 松風焼き ほうれん草のごま和え 七夕ゼリー	牛乳 クレープ (いちご)	鶏系卵・油揚げ・鶏ひき肉 豚ひき肉・卵・淡色辛みそ・牛乳	そうめん・砂糖・かたくり粉 白すりごま・油・白すりごま ぶどうゼリーの素 パパアの素ヨーグルト味 フランスクレープ	にんじん・オクラ・こねぎ・しょうが たまねぎ・ほうれん草・もやし	171kcal たんぱく質(g) 50.6 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 18.5
8 土	豚丼 みそ汁 きゅうりの酢の物 オレンジ	牛乳 マフィン	豚ばら肉スライス・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・牛乳 調整豆乳・カットわかめ	米・油・砂糖・しょうが・油 ホットケーキミックス	たまねぎ・長ネギ・しょうが・かぼちゃ きゅうり・オレンジ	171kcal たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 24.4 食塩相当量(g) 1.2
9 日	御飯 みそ汁 さわらの塩焼き 五目きんぴら キウイフルーツ	牛乳 おやつビーフン	淡色辛みそ・さわら骨取り 牛乳・豚肩ローススライス	米・じゃがいも・油・砂糖 白すりごま・ビーフン	キャベツ・ごぼう・にんじん レンコン・乾しいたけ キウイフルーツ・たまねぎ・もやし・にら	171kcal たんぱく質(g) 38.4 脂質(g) 16.8 食塩相当量(g) 10.1
10 月	御飯 わかめスープ チンジャオロース もやしのナムル パナナ	牛乳 ホットドッグ	豚ももスライス細切り・牛乳 ウインナーソーセージ カットわかめ	米・白すりごま・かたくり粉・砂糖 ごま油・コッパン背割り・油	長ネギ・ピーマン たけのこ・たまねぎ・もやし・きゅうり にんじん・パナナ	171kcal たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.4
11 火	バターライス (お誕生日会) かぼちゃのポターージュ ハンバーグ コールスローサラダ マスカットゼリー	牛乳 米粉ブラウニー	調整豆乳・牛ひき肉・豚ひき肉 牛乳・ロースハム・木綿豆腐	米・食塩不使用バター・油・パン粉 砂糖・マヨネーズ マスカットゼリーの素・米粉 かたくり粉・三温糖	かぼちゃピューレ・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり	171kcal たんぱく質(g) 54.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 20.6
12 水	御飯 みそ汁 あじのさんが焼き ひじきの煮物 りんご	牛乳 ベーコンポテトパイ	淡色辛みそ・あじすり身・木綿豆腐 油揚げ・牛乳・ベーコン 干しひじき	米・油・砂糖・春巻きの皮 じゃがいも・揚げ油	キャベツ・しめじ・長ネギ・しょうが・しそ にんじん・むきえだまめ りんご	171kcal たんぱく質(g) 39.3 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 12.1
13 木	御飯 けんちん汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え キウイフルーツ	牛乳 かぼちゃケーキ	木綿豆腐・豚肩ローススライス 牛乳・調整豆乳	米・油・砂糖・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ たまねぎ・しょうが・ほうれん草・もやし なめ茸ひん詰・キウイフルーツ かぼちゃピューレ	171kcal たんぱく質(g) 46.9 脂質(g) 16.7 食塩相当量(g) 18.5
14 金	ソース焼きそば (夏祭り) 鶏の唐揚げ ポテトフライ 塩ゆで枝豆 ジュース フルーツ	牛乳 フルーツポンチ	鶏もも肉・牛乳	蒸し中華めん・油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・じゃがいも ぶどうゼリーの素	キャベツ・もやし・にんじん・ピーマン あおりの・しょうが・えだまめ 飲む野菜と果実デザート みかん缶・パイン缶 すいか・メロン	171kcal たんぱく質(g) 43.4 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 16.2
15 土	御飯 中華スープ 白身魚の酢豚風 白菜のごま和え パナナ	牛乳 クッキー	たら骨取り・牛乳・卵	米・白すりごま・かたくり粉・揚げ油 砂糖・油・白すりごま・小麦粉 食塩不使用バター	もやし・こねぎ・たまねぎ・ピーマン にんじん・たけのこ・はくさい・きゅうり えのきたけ・パナナ	171kcal たんぱく質(g) 41.3 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 13.8
16 日	そぼろ丼 吉野汁 オレンジゼリー	牛乳 ボンデケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉・鶏系卵 油揚げ・牛乳・パルメザンチーズ ウインナーソーセージ 刻みのり	米・油・白すりごま・かたくり粉 オレンジゼリーの素・白玉粉 小麦粉	たまねぎ・いんげん・しょうが 大根・にんじん・ごまつな・長ネギ みかん缶	171kcal たんぱく質(g) 47.0 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 16.7
17 月	御飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼き おかつもの煮物 りんご	牛乳 バナナクレープ	鶏もも肉・淡色辛みそ 味わいぢくわ・厚揚げ・牛乳 豆乳ホイップ	米・砂糖・白すりごま クレープの皮	はくさい・ごまつな・大根・にんじん ごぼう・りんご・パナナ	171kcal たんぱく質(g) 44.3 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 17.7
18 火	御飯 コンソメスープ 白身魚のりんごソースがけ ラタトゥイユ パナナ	牛乳 マカロニあべかわ	ヌルルサ骨取り・ベーコン 牛乳・きな粉	米・米粉・油・砂糖 食塩不使用バター・マカロニ	たまねぎ・にんじん・さやえんどう りんご・なす・ズッキーニ パナナ	171kcal たんぱく質(g) 40.2 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 9.2
19 水	チャーシュー麺 チンゲン菜とえびの中華炒め フルーツゼリー	牛乳 さばめしのおにぎり	豚ひき肉・鶏ひき肉・むきえび 牛乳・さばフィレ	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 クールゼリーの素・米・白すりごま	たまねぎ・長ネギ・にんじん・乾しいたけ しょうが・きゅうり・トマト・もやし チンゲンサイ・キャベツ・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶	171kcal たんぱく質(g) 49.0 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 12.3
20 木	御飯 中華スープ かじきの中華ソース キャベツの塩昆布和え キウイフルーツ	牛乳 りんごケーキ	めかじき切り身・牛乳 調整豆乳 塩昆布	米・ごま油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・白すりごま・小麦粉・油 粉糖	にんじん・大根・長ネギ・赤ピーマン しょうが・キャベツ・きゅうり キウイフルーツ・りんご缶	171kcal たんぱく質(g) 44.2 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 14.7
21 金	黒糖パン 野菜スープ ポークビーンズ ポテトサラダ パナナ	牛乳 キンパ風チャーハン	豚ひき肉・大豆水煮・ロースハム 牛乳 刻みのり	黒糖パン・油・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ・米・ごま油	キャベツ・えのきたけ・たまねぎ ズッキーニ・にんじん ダイズトマト缶・きゅうり・パナナ ほうれん草	171kcal たんぱく質(g) 41.3 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 14.4
22 土	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き きのこのサラダ オレンジ	牛乳 豆乳もち	淡色辛みそ・鶏もも肉 牛乳・調整豆乳 きな粉	米・さつまいも・砂糖・かたくり粉 油・白すりごま・ごま油・黒砂糖	はくさい・ごまつな・大根・にんじん えのきたけ・コーン・ほうれん草 オレンジ	171kcal たんぱく質(g) 49.2 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 15.6
23 日	御飯 塩ちゃんご汁 さばの味噌煮 きゅうりの華風和え りんご	牛乳 五平餅	豚ひき肉・木綿豆腐 さば骨取り・淡色辛みそ ロースハム・牛乳	米・砂糖・ごま油・白すりごま	にんじん・はくさい・長ネギ・コーン しょうが・こねぎ・きゅうり・もやし・リンゴ	171kcal たんぱく質(g) 48.1 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 13.4
24 月	冷やし中華 かれのの煮付け フルーツヨーグルト	牛乳 ジャムパン	ロースハム・鶏ささみ・鶏系卵 ムカレエ骨取り プレーンヨーグルト・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油・白すりごま 食パン・いちごジャム	きゅうり・トマト・しょうが・こねぎ パイン缶・みかん缶 白桃缶	171kcal たんぱく質(g) 48.1 脂質(g) 20.5 食塩相当量(g) 13.3
25 火	御飯 みそ汁 タンダーチキン やみつぎキャベツ キウイフルーツ	牛乳 フルーツあんみつ	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 プレーンヨーグルト・ロースハム 牛乳 粉寒天・刻みのり	米・油・ごま油・白すりごま・砂糖 黒砂糖	なす・たまねぎ・キャベツ・にんじん にら・キウイフルーツ パイン缶・みかん缶 白桃缶・さくらんぼ缶	171kcal たんぱく質(g) 41.3 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 15.4
26 水	御飯 みそ汁 豆腐ハンバーグのあんかけ チンゲン菜の胡麻和え パナナ	牛乳 ドーナツ	淡色辛みそ・豚ひき肉・木綿豆腐 牛乳・きな粉	米・さといも・パン粉・砂糖 かたくり粉・白すりごま ホットケーキミックス・白玉粉 小麦粉・油	長ネギ・たまねぎ・こねぎ・チンゲンサイ もやし・にんじん・パナナ	171kcal たんぱく質(g) 45.7 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 13.6
27 木	中華丼 春雨スープ ピーチゼリー	牛乳 お好み焼き	豚ももスライス・ロースハム・牛乳 ツナ缶・糸かつお カットわかめ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・春雨 ピーチゼリーの素・小麦粉・油	はくさい・長ネギ・にんじん チンゲンサイ・しょうが 白桃缶・キャベツ	171kcal たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 8.4
28 金	御飯 みそ汁 鮭フライ 切干し大根煮 オレンジ	牛乳 ブアマンケーキ	淡色辛みそ・さけ骨取り 大豆水煮・油揚げ・牛乳	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・油	たまねぎ・切干しいたご・にんじん 縮さや・オレンジ	171kcal たんぱく質(g) 48.8 脂質(g) 20.2 食塩相当量(g) 16.6
29 土	ナポリタン まめびよイチゴ味 ひじきと小松菜のサラダ りんご	牛乳 わかめおにぎり	ウインナーソーセージ・調整豆乳 パルメザンチーズ まめびよイチゴ味・ツナ缶・牛乳 干しひじき 炊込みわかめ	スナゲティ・砂糖・白すりごま マヨネーズ・米	ピーマン・にんじん・たまねぎ コーン・ごまつな・リンゴ	171kcal たんぱく質(g) 51.2 脂質(g) 15.5 食塩相当量(g) 14.7
30 日	御飯 みそ汁 はちみつチキン 五色和え キウイフルーツ	牛乳 にんじんケーキ	油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも肉 糸かつお・牛乳 調整豆乳	米・小麦粉・油・ほちみつ 白すりごま ホットケーキミックス・砂糖	大根・ほうれん草・もやし にんじん・えのきたけ・コーン キウイフルーツ	171kcal たんぱく質(g) 46.3 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 15.3
31 月	タコライス きのこのスープ フルーツカクテル	牛乳 きな粉蒸しパン	牛ひき肉・豚ひき肉・牛乳 調整豆乳・きな粉	米・油・砂糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・キャベツ・トマト・しめじ えのきたけ・白桃缶 みかん缶・パイン缶	171kcal たんぱく質(g) 43.5 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 13.2

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 451kcal たんぱく質 16.9g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.3g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 422kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.7g 食塩相当量 1.4g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承くださいませようお願ひ致します。

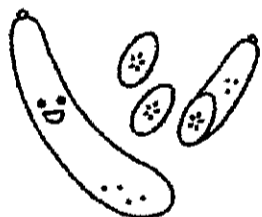
# 食育だより

梅雨の時期が続いていますが、これから本格的な夏がやってきます。この時期は疲れやすく、食欲も低下し、食生活が不規則になりがちです。不足しがちなたんぱく質やビタミンを補うことも夏バテ防止には効果的です。バランスの良い食事を心がけて夏を元気に過ごしましょう！



## 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ての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。
- 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。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



## 夏の水分補給のポイント

- ★のどの渇きを感じる前にこまめな水分補給を心がけましょう。
- ★就寝前、起床後や運動、入浴前後も忘れずに水分補給をしましょう。
- ★冷たいものを一気に飲むと胃腸が冷えて消化吸收機能が低下し、食欲不振に繋がる恐れがあるため気をつけましょう。

## 土用の丑の日(7/30)

「土用の丑の日」といえばうなぎが有名ですが、そもそも土用の丑の日は「う」のつく食べ物を食べて精をつけ、無病息災を祈願するための日です。うどんや梅干し、きゅうりやすいかといった瓜を使った料理で夏バテ予防をしましょう。