

7月の献立表



<旬の食材>

枝豆、おくら、かぼちゃ、なす、トマト

胡瓜、とうもろこし、パプリカ、ピーマン、スイカ



2024年
練馬二葉保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤く血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑からだの調子を整える 野菜類・葉類・くだもの類	黄く力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
1	29	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉の塩焼 アツパツとトマトのおかか和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 ちくわ かつお節 豆腐	フロッコリー トマト なら たまねぎ オレンジ	精白米	濃口醤油 みりん 塩麹 白味噌	みそポテト 牛乳	じゃがいも 小麦粉 サラダ油 砂糖 牛乳	E 476 P 21.6 F 14.7	E 501 P 23.4 F 13.8
2	16	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 御飯 ビーちゃんふりかけ さばの塩焼 切干大根の煮物 味噌汁 パン	ツナ かつお節 さば 油揚げ	切干大根 人参 ピーマン 椎茸 グリーンピース なす たまねぎ 大根葉 ハイン	精白米 砂糖 サラダ油	みりん 白味噌 濃口醤油 食塩 酒	ココア蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 サラダ油 ココアパウダー 豆乳 牛乳	E 563 P 20.2 F 19.5	E 604 P 21.2 F 20.4
3	17	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 ジャージャーめん バイクドポテト 野菜スープ バナナ	豚肉 大豆 ベーコン	長葱 たけのこ たまねぎ コーン パセリ 白菜 小松菜 人参 椎茸 胡瓜 もやし 生姜 にんにく バナナ	ラーメン バター じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	白味噌 酒 コンソメ 濃口醤油	ひじきごはん 麦茶	精白米 サラダ油 ひじき 人参 砂糖 枝豆 油揚げ	E 505 P 18.4 F 13.3	E 524 P 18.9 F 12.2
4	18	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉のかりん揚げ 厚揚げと大根の煮物 味噌汁 グレープフルーツ	鶏肉 厚揚げ	生姜 いんげん 大根 人参 たまねぎ グレープフルーツ	精白米 サラダ油 ごま 砂糖 片栗粉 さつまいも	トマトケチャップ 中濃ソース 酒 濃口醤油 みりん 白味噌	野菜フリッツ風 牛乳	小麦粉 砂糖 牛乳 人参 パセリ チーズ バター	E 602 P 19.7 F 24.8	E 661 P 20.7 F 26.7
5	七 夕	金	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 お星さまキーマカレー 短冊サラダ そうめん汁 スイカ	鶏肉 ハム 大豆	ピーマン 大根 胡瓜 人参 ほうれん草 長葱 にんにく 生姜 たまねぎ まいたけ おくら すいか	精白米 押し麦 砂糖 サラダ油 そうめん 小麦粉 バター	カレー粉 酢 食塩 濃口醤油 食塩 トマトケチャップ ウスターソース	七夕バナナコッタ ジョア	砂糖 ゼリーの素 アガー みかん缶 牛乳 生クリーム ジョア(マスカット)	E 553 P 19.5 F 18.2	E 594 P 20.7 F 18.2
6	20	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 五目チャーハン もやしのナムル 中華スープ バナナ	豚肉 なると 豆腐	たまねぎ コーン もやし 胡瓜 人参 小松菜 グリーンピース バナナ	精白米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	濃口醤油 食塩 食塩 酢 ガラスープ	クラッカーサンド 牛乳	ルヴァンクラッカー 砂糖 きな粉 豆乳 牛乳	E 528 P 19 F 19.4	E 581 P 19.7 F 20.2
8	22	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 バリバリ春巻風丼 南瓜のマヨパン粉焼き 味噌汁 パン	豚肉 豆腐	ピーマン 人参 椎茸 南瓜 パセリ たまねぎ わかめ ハイン	精白米 春雨 ごま油 ワンタンの皮 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 片栗粉	濃口醤油 食塩 ガラスープ 白味噌	リーズンきなこ蒸しパン 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 サラダ油 リーズン きな粉 牛乳	E 580 P 18.2 F 19.7	E 630 P 18.8 F 20
9	23	火	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 バターロール チキンのトドシチュー ツナサラダ バナナ	鶏肉 豆乳 ツナ	グリーンピース 人参 たまねぎ トマト缶 パプリカ バナナ	バターロール じゃがいも バター 砂糖 サラダ油 小麦粉	トマトケチャップ 中濃ソース 酢 食塩	枝豆こんぶおにぎり 麦茶	精白米 ごま油 枝豆 塩昆布	E 515 P 18.7 F 15.5	E 555 P 19.2 F 15.2
10	24	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 赤魚のごま漬焼き 青菜の納豆和え 豚汁 オレンジ	赤魚 納豆 豚肉 豆腐 油揚げ	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 万能ねぎ オレンジ	精白米 砂糖 ごま サラダ油 里芋	白味噌 濃口醤油 みりん	カルシウムトースト 牛乳	食パン 青のり ノンエッグマヨネーズ しらす チーズ 牛乳	E 502 P 23 F 16.5	E 524 P 25.3 F 16.4
11	25	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 豆たっぷりミートソース キャベツサラダ チンゲン菜のスープ パインヨーグルト	豚肉 大豆 ヨーグルト	たまねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ コーン チンゲン菜 エノキ トマトジュース トマト缶 にんにく ハイン缶詰	スバゲティ 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	トマトケチャップ 濃口醤油 酢 コンソメ 食塩	キャロットおにぎり 11日:とうもろこし 麦茶	精白米 人参 11日:とうもろこし	E 500 P 20.1 F 12.7	E 517 P 20.4 F 11.2
12	26	金	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 肉豆腐 さつま芋の味噌ハチ炒め すまし汁 オレンジ	豚肉 豆腐	グリーンピース 長葱 たまねぎ パセリ 大根 人参 大根葉 オレンジ	精白米 砂糖 さつまいも バター ごま	みりん 白味噌 濃口醤油 酒 食塩	ミルクすもち 牛乳	片栗粉 砂糖 スキムミルク きな粉 牛乳	E 531 P 21.8 F 16.2	E 567 P 23.5 F 15.2
13	27	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 ピピン丼 野菜スティック 春雨スープ バナナ	鶏肉	もやし ほうれん草 大根 胡瓜 人参 白菜 コーン 生姜 にんにく バナナ	精白米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 春雨 サラダ油 ごま	食塩 濃口醤油 コンソメ	納豆チヂミ 牛乳	小麦粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖 サラダ油 長葱 納豆 牛乳	E 546 P 17.9 F 20.9	E 583 P 18.2 F 21.5
19	30	金・火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 ポークカレー ココロサラダ 野菜スープ フルーツポンチ	豚肉 豆乳 チーズ	トマト缶 人参 大根 胡瓜 たまねぎ 小松菜 えのき にんにく 生姜 キウイ バナナ ハイン缶 みかん缶	精白米 砂糖 サラダ油 じゃがいも	トマトケチャップ 酢 食塩 コンソメ カレールウ ウスターソース	みかんゼリー 牛乳	砂糖 アガー みかんジュース みかん缶 牛乳	E 521 P 16.5 F 15.5	E 540 P 16.8 F 14.8
31	31	水	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 鶏肉のねぎ塩炒め丼 ひじき春雨サラダ 中華スープ バナナ	鶏肉 豆腐	たまねぎ キャベツ 長葱 胡瓜 人参 コーン 大根 大根葉 ひじき もやし にんにく パプリカ バナナ	精白米 ごま サラダ油 春雨 ごま油	ガラスープ 酒 酢 濃口醤油	ピーチフレックヨーグルト 麦茶	コーンフレック 黄桃缶 砂糖	E 444 P 16.1 F 13.2	E 462 P 15.7 F 11.9

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。



2024年7月号

梅雨が明けると夏本番ですね。この時期は急に暑くなるため食欲が低下し、水分を多く摂りがちになります。帽子、水分補給など暑さ対策をしっかり行い、夏を楽しみましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでもさっぱりするのでぜひ試してくださいね。

旬の野菜
「ピーマン」

夏が旬のピーマン。

少し苦みもあり、子どもたちに嫌われがちなお野菜ですが、きれいな色で料理の彩りには最適です。そんなピーマンですが、ビタミンCがとっても豊富で、レモンの約1.5倍のビタミンCが含まれています。ビタミンCは紫外線からのダメージを軽減し、美肌効果も期待できる栄養素です。紫外線が気になる季節には、特に積極的に摂りたいですね。

美味しいピーマンはヘタの緑色が鮮やかで、表面がツヤツヤしてしっかりした張りがあります。是非、スーパーで選ぶ時の参考にしてみてください。

食事のできる熱中症対策！



暑さによって体温調節機能が乱れたり、体内の水分量・塩分量のバランスが崩れることによって、発熱、めまい、頭痛などのさまざまな症状があらわれる状態を「熱中症」といいます。

命にかかわることもあるので、注意が必要です。

暑すぎる日は涼しい室内で過ごすなど、暑さを避けることが重要ですが、食事でも対策できることがあります。

元気に夏を乗り切れるように、次のことに気をつけてみましょう！

◆こまめな水分補給

子どもは遊びに夢中になり、のどの渇きに気づかないこともあります。一度にたくさん飲むよりも、20~30分おきくらいに少しずつ飲むといいでしょう。食事でも煮物や汁物など、水分の多い献立を意識すると水分補給ができて効果的です。



◆主食・主菜・副菜をそろえましょう

夏は冷たいうどんや、そうめんが美味しく食べやすいですが、麺だけだと炭水化物にかたよってしまいます。お肉やお魚、野菜も一緒に食べることを意識しましょう。

特に豚肉や、納豆・豆腐などの大豆製品はビタミンB1を多く含んでおり、炭水化物をエネルギーに変えてくれるのでおススメです。また、海藻類はカリウムを多く含んでいます。カリウムは汗とともに流れ出ていき、不足すると細胞が脱水状態になってしまうので、食事から摂ることで熱中症予防に役立ちます！

