

令和3年7月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

暑さに負けない食べ方のポイント

○水分の摂り方に注意
 甘い飲み物は、脳に「もうおなか一杯」の信号を送って、食欲を失わせます。
 スポーツ飲料ジュース等は、浸透圧が高く子供の内臓に負担をかけます。
 飲み物は、麦茶やほうじ茶を飲みましょう。

○酸味で食べる
 オレンジやレモンなどのかんきつ類の酸味を利用したり、少し甘めの合わせ酢で料理したりしましょう。

○夏野菜とたんぱく質を組み合わせる
 ○ピリッと香辛料を利かせたメニュー
 適度にカレー粉、にんにく、しょうがなどを料理に利用する。

【土用の丑(うし)】って何の日？

28日は「土用の丑」です。むし暑さも一段と増す時期です。昔からこの時期に、「うどん」「梅干し」「瓜(うり)」「うなぎ」など「名前」に「う」のつく食べ物を食べると夏負けしない」と言われています。

「う」のつく食べ物って何があるかな？
 家庭でも「う」のつく食べ物を食べて、暑さに負けない体を作りましょう。



月	火	水	木	金	土
手作りおやつ 7日 ウィナーパン 14日 牛乳かん 21日 ちんすこう 28日 パインケーキ	旬の食材 あじ トマト なす ピーマン おくら きゅうり ゴーヤ とうがん えだまめ とうもろこし すいか メロン	1 肉かぼちゃ キャベツのおかかあえ 焼きししゃも	2 チキンナゲット ほうれん草ののりあえ みそ汁	3 焼きうどん バナナ	
		未満児(米) □糸こんにゃく ○さとう ○油 △牛もも肉 ○削りかつお □ししゃも	未満児(米) 小麦粉 ○油 ふ(乾) △鶏ひき肉 木綿豆腐 ○たまご ○きざみのり ○かつわかめ(干) ○みそ	うどん(ゆで) ○油 △豚もも肉 ○青のり ○削り粉	
5 ローストチキン ポテトサラダ わかめとえのきのスープ	6 かつおの香味じょうゆ 人参とピーマンのさっと煮 みそ汁	7 七夕そうめん ゴーヤチャンプルー すいか 🍷 ウィナーパン	8 鱈の塩焼き 豚肉ともやしのみそ炒め すまし汁	9 八宝菜 かぼちゃ挽肉サントフライ きゅうりこんぶ	10 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) ○オリーブ油 じゃがいも △マヨネーズドレッシング	未満児(米) かたくり粉 ○油 △いりごま じゃがいも □糸こんにゃく	未満児(米) そうめん(乾) ○さとう ○油 ○ごま油 ホットケーキミックス △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○油 ○ごま油	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉	
△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) ○かつわかめ(干)	△かつお ちりめんじゃこ □油揚げ ○みそ	△ツナ缶(油漬) 木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ○削りかつお ○牛乳 □ウィンナー	△さわら △豚ひき肉 ○赤みそ ×はんぺん	△豚もも肉 □むきえび △塩昆布	
レモン(果汁) にんじん きゅうり たまねぎ △えのき茸 ○ねぎ	×しょうが ×にんにく ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ ○ねぎ	キャベツ オクラ トマト たまねぎ にんじん △ゴーヤ すいか ばれ(乾)	○もやし たまねぎ にんじん ○にら △えのき茸 だいこん	はくさい たまねぎ にんじん △干しいたけ ×たけのこ(水煮) ○ピーマン ×しょうが ×かぼちゃ挽肉サントフライ きゅうり	
12 さけの黄金焼き れんこんとベーコンの炒め物 かきたまスープ	13 豚肉の冷しゃぶ風 ワンタンスープ バナナ	14 ちくわ磯辺揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 🍷 牛乳かん	15 マカロニのクリーム煮 キャベツとツナのサラダ ポイルソーゼ	16 あじの南蛮漬け風 ほうれん草の塩昆布和え すまし汁	17 ちゃんぽんめん バナナ
未満児(米) △マヨネーズドレッシング ○油 ○さとう かたくり粉 ○はるさめ(乾)	未満児(米) △いりごま ○油 ○ごま油 ○さとう ワンタンの皮(生)	未満児(米) 小麦粉 かたくり粉 ○油 さつま芋 ○さとう	未満児(米) マカロニ(乾) ○油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう	中華めん(ゆで) ○ごま油
さけ ロベーコン ○たまご ○もずく(生)	△豚ロース肉 ○かつわかめ(干) □ロースハム	□ちくわ ○青のり □油揚げ ○みそ ○ひじき(乾) 木綿豆腐 寒天 ○牛乳	△鶏もも肉 △ツナ缶(油漬) □ウィンナー	△あじ △塩昆布 絹ごし豆腐	△豚もも肉 ×ちくわ
にんじん れんこん スイートコーン(粒・冷) たまねぎ △えのき茸	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ スイートコーン(粒・冷) ○ねぎ バナナ	にんじん △干しいたけ だいこん △しめじ ○白ねぎ ○みかん缶	たまねぎ にんじん △しめじ キャベツ グリブ(冷) プロコリー	たまねぎ きゅうり △赤ピーマン ほうれん草 △えのき茸 にんじん ○ねぎ	キャベツ ○もやし にんじん ○ねぎ バナナ
19 肉じゃが 白菜のごまあえ オレンジ	20 さばのノルウェー風 ごぼうサラダ すまし汁	21 豚肉のオレンジジュース煮 レタスとじゃこのサラダ パンプキンスープ 🍷 ちんすこう	22 海の日	23 スポーツの日	24 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) じゃがいも ○油 ○さとう △いりごま □糸こんにゃく	未満児(米) 小麦粉 ○油 ○さとう △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 小麦粉 △ラード			
△牛もも肉	△さば □ロースハム ○かつわかめ(干)	△豚もも肉 ちりめんじゃこ □ロベーコン ○牛乳 ○サラダ昆布			
たまねぎ にんじん グリブ(冷) はくさい こまつな オレンジ	×にんにく △ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん △えのき茸 ○ねぎ	たまねぎ △しめじ オレンジジュース レタス プロコリー かぼちゃ にんじん			
26 油淋鶏(ユーリンチー) チンゲン菜の和え物 みそ汁	27 白身魚のみそマヨネーズ焼き かぼちゃ煮 すまし汁	28 サラダうどん 揚げ大豆とじゃこのさっと煮 チーズ 🍷 パインケーキ	29 誕生日会 中華風炊き込みごはん もずくのスープ	30 ポテトミートローフ ほうれん草とえのきの和え物 みそ汁	31 焼そば バナナ
未満児(米) かたくり粉 ○油 ○さとう ふ(乾) さつま芋	未満児(米) △マヨネーズドレッシング △いりごま ○油 ○さとう	未満児(米) ○さとう かたくり粉 ○油 ホットケーキミックス うどん(ゆで)	米 ○油 ○さとう ○ごま油	未満児(米) じゃがいも パン粉(乾)	中華めん(ゆで) ○油
△鶏もも肉 ○みそ	白身魚 ○白みそ ○青のり 絹ごし豆腐 ×ちくわ ○かつわかめ(干)	△ツナ缶(油漬) ○かつわかめ(干) ちりめんじゃこ △アヒルペースト ○豆腐(調整豆腐) ○大豆(水煮)	△豚もも肉 ×ちくわ ○もずく(生) 木綿豆腐	○たまご △鶏ひき肉 □油揚げ ○みそ	△豚もも肉 ○削りかつお ○青のり
○白ねぎ ×しょうが チンゲン菜 スイートコーン(粒・冷) にんじん たまねぎ ○ねぎ	かぼちゃ にんじん ○ねぎ	キャベツ にんじん スイートコーン(粒・冷) △パイン缶	にんじん △しめじ △干しいたけ ×たけのこ(水煮) チンゲン菜 たまねぎ	たまねぎ グリブ(冷) ほうれん草 にんじん △えのき茸 ○なす ○白ねぎ	にんじん たまねぎ △しめじ キャベツ バナナ

※献立名の下の3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・○・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
 ※🍷 手作りおやつは予定ですの変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。