



# 食育だより

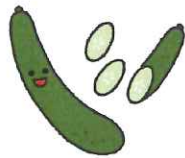


令和3年 7月 日清医療食品株式会社

少しずつ暑さが増し、冷たい麺類が美味しい季節になりましたね。  
栄養バランスを整えるために、副菜や具材にお肉や卵などのたんぱく源となるものや  
トマトやきゅうりなどの野菜を取り入れて、暑さに負けない身体作りをしていきましょう。

## 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。

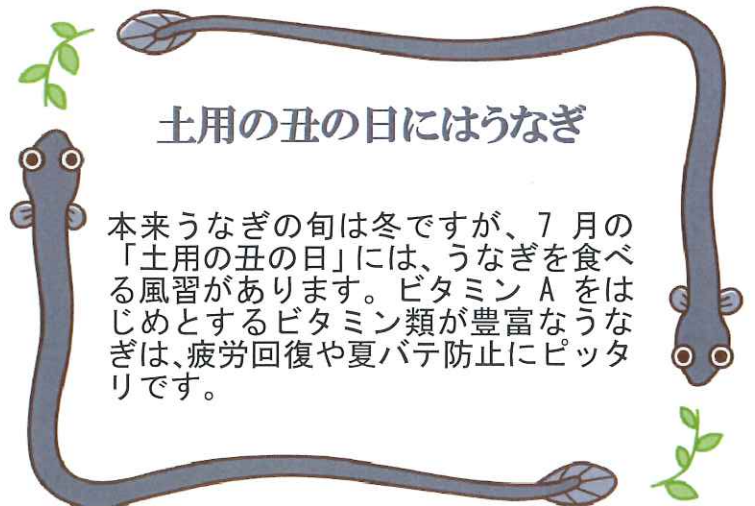
### 七夕を楽しむ

**七夕の由来**  
7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」という行事が結びついたものといわれています。

**七夕の行事食**  
七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。

## 土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。







令和3年

7月

# 予定献立表



松島こども園

日清医療食品(株)

日	曜日	こんだて	<あか>	<きいろ>	<みどり>	おやつ	
			血や肉をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
1日	木	玄米ご飯 ナゲット 人参とカリフラワーのカレー炒め かきたま汁 果物 牛乳	鶏ミンチ 豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 玄米 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ パプリカ 人参 いんげん しいたけ カリフラワー 果物	きなこクッキー	
2日	金	あわご飯 魚の西京焼き ほうれん草のすまし汁 ゴーヤーチャンプルー 果物 牛乳	メルルーサ 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 油 砂糖 小麦粉 もちきび	長ねぎ ゴーヤ 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 果物 ブロッコリー ほうれん草	サーターアングァー	
3日	土	牛丼 白菜の梅あえ 里芋のみそ汁 果物 牛乳	牛肩 糸こんにゃく ちくわ 糸削り わかめ 牛乳 チーズ	米 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース 白菜 きゅうり 里芋 貝割大根 果物 トマト	塩昆布おにぎり	
5日	月	あわご飯 麻婆豆腐 南瓜サラダ 冬瓜のスープ 果物 牛乳	豆腐 豚ミンチ チーズ きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 マヨネーズ パン 油	人参 玉ねぎ しいたけ たけのこ には かぼちゃ 枝豆 冬瓜 えのき 果物	揚げばん	
6日	火	麦ご飯 魚のラタトゥイユかけ 切干大根の酢の物 コンクリームスープ 果物 牛乳	たら ツナ 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ラード 小麦粉	パプリカ なす ズッキーニ トマト 切干大根 きゅうり 人参 コーン 果物 玉ねぎ	紅芋ちんすこう	
7日	水	わかめご飯 鶏肉のさっぱり煮 茹ブロッコリー ポテトサラダ 七夕そめん汁 果物 牛乳	鶏もも 卵	米 砂糖 マヨネーズ そうめん 小麦粉 バター	ブロッコリー ジャガ芋 きゅうり コーン オクラ 果物	七夕ゼリー クッキー	
8日	木	沖縄そば きゅうりとしらす和え さつま芋のレモン煮 果物 牛乳	豚バラ かまぼこ しらす さけ 牛乳	沖縄そば さつま芋 砂糖 米 ごま	ねぎ きゅうり トマト 果物 切干大根 わかめ	しゃけとわかめのおにぎり	
9日	金	あわご飯 さばのカレー揚げ コーンとインゲンソテー 大根煮もの キャベツのみそ汁 果物 牛乳	さば 牛乳	米 もちきび 小麦粉 油 食パン バター 砂糖	コーン 大根 人参 しいたけ きぬさや キャベツ しめじ 長ねぎ 果物 いんげん ごぼう	メロンパントースト	
10日	土	じゅーしいご飯 南瓜の塩そば煮 小松菜の和え物 果物 あおさ入りゆし豆腐 牛乳	鶏小間 ひじき ちくわ ゆし豆腐 あおさ 牛乳 卵	米 ごま 油 ごま油 砂糖 グラッカー	人参 しいたけ ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ 切干大根 果物	せんべい	
12日	月	黒米ご飯 さんまの梅煮 からし菜チャンプルー じゃがいものみそ汁 果物 牛乳	さんま 豆腐 豚肩 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 黒糖 油 ホットケーキミックス バター	人参 からし菜 ジャガ芋 えのき 大根菜 果物	カップゼリー	
13日	火	鶏飯 厚揚げの煮付け きんぴらごぼう 果物 牛乳	ささみ 卵 のり 相厚揚げ 糸こんにゃく 豚肩 生クリーム 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ごま油 さつま芋 バター	しいたけ ねぎ きぬさや ごぼう 人参 には 果物	スイートポテト	
14日	水	<b>お弁当会</b>					チーズサブレ
15日	木	焼きそば ウィンナー フライドポテト 枝豆 果物 牛乳	豚もも ウィンナー 牛乳 のり しらす	焼きそば 油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ジャガ芋 大根菜 枝豆	青菜じゃこおにぎり	
16日	金	玄米ご飯 とんかつ コールスロー 人参しりしり なすと油揚げのみそ汁 果物 牛乳	豚ロース 卵 きざみ揚げ	米 玄米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖 ゼリー	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ には なす ねぎ 果物	バナナマフィン	
17日	土	ハヤシライス ツナと青菜のサラダ ワカメスープ 果物 牛乳	豚肩 豚レバー 卵 ツナ 牛乳 わかめ	米 食パン 押麦 油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリンピース パプリカ ほうれん草 果物	グラッカーサンド	
19日	月	わかめご飯 キャベツのツナあえ 魚フライ・タルタルソースかけ コンソメスープ 牛乳 誕生日ケーキ	メルルーサ 卵 ひじき ツナ 牛乳	米 ごま 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 砂糖 油	人参 コーン 玉ねぎ パプリカ ジャガ芋 ブロッコリー キャベツ	ゆかりおにぎり	
20日	火	冷やし中華 麩チャンプルー チーズ 果物 牛乳	ささみ 卵 わかめ 車麩 チーズ 油揚げ 牛乳	中華麺 油 米 ごま	きゅうり トマト キャベツ 人参 ゴーヤ ほうれん草 果物	いなりずし	
21日	水	ご飯 千草焼 豚汁 野菜のごま和え 果物 牛乳	卵 ひじき 豚肩 豚レバー 牛乳	米 砂糖 ごま ホットケーキミックス バター 油	人参 玉ねぎ いんげん 切干大根 きゅうり 小松菜 パプリカ 里芋 大根 ごぼう ねぎ 果物	ココアケーキ	
22日	木	<b>海の日</b>					
23日	金	<b>スポーツの日</b>					
24日	土	中華丼 春雨のごまあえ きのこと青菜スープ 黄桃缶 牛乳	豚肩 ツナ 牛乳	米 押麦 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	白菜 人参 しいたけ きくらげ チンゲン菜 きゅうり パプリカ ほうれん草 えのき 長ねぎ	たまごボーロ	
26日	月	麦ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き いんげんソテー ひじきのごま和え 麩のみそ汁 果物 牛乳	鮭 豆腐 ひじき ツナ 牛乳 チーズ わかめ うずまき麩	米 押麦 小麦粉 バター マヨネーズ 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス	コーン いんげん 切干大根 人参 きゅうり 白ねぎ 果物	豆腐チーズスコーン	
27日	火	スパゲティ・ナポリタン ごぼうサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト 牛乳	ウィンナー ささみ ひじき ヨーグルト のり ツナ	スパゲティ バター マヨネーズ ごま 砂糖 米	玉ねぎ 人参 ピーマン ごぼう 白菜 コーン 果物 黄パプリカ	油みそおにぎり	
28日	水	ご飯 ミートボール ミニオムレツ ブロッコリーとペイコドポテト 玉ねぎのみそ汁 果物 牛乳	ミートボール 卵 きざみ揚げ 食パン のり 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 砂糖 バター きな粉	ブロッコリー ジャガ芋 パプリカ 人参 玉ねぎ 大根菜 果物	きなこクリームサンド	
29日	木	あわご飯 ミートローフ マッシュポテト 白菜のコンソメスープ 青菜と糸こんにゃくソテー 果物 牛乳	牛豚ミンチ チーズ 卵 糸こんにゃく さつま揚げ 牛乳 きな粉	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 黒糖 うむじ	キャベツ ミックスベジタブル ジャガ芋 小松菜 人参 白菜 コーン 果物	くずもち	
30日	金	玄米ご飯 鶏肉の照り焼き 甘酢あえ クープイリチー 大根のみそ汁 果物 牛乳	鶏もも きざみ昆布 糸こんにゃく 豚もも 相厚揚げ	砂糖 油 さつま芋 小麦粉	キャベツ パプリカ 切干大根 人参 大根 大根菜 果物	芋天ぷら	
31日	土	タコライス 野菜と油揚げのサラダ 春雨スープ 黄桃缶 牛乳	牛豚ミンチ きざみ揚げ チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 春雨	玉ねぎ トマト レタス きゅうり キャベツ 人参 小松菜 白ねぎ 果物 枝豆	ふりかけおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

