

# 7月の献立

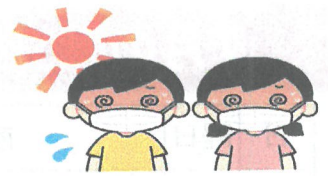
日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き			
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える	
1	金	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	豆乳ココア プリン	豚肉 牛乳 豆乳	ロールパン シチュールウ ココア ゼラチン	南瓜 人参 玉葱 バナナ	
2	土	若布うどん トマトとシラスのサラダ	あられ & オレンジ	若布 鶏肉 シラス	うどん あられ	人参 白菜 トマト キャベツ 胡瓜 オレンジ	
3	日						
4	月	焼きそば 玉蜀黍 牛乳	きな粉ケーキ	牛肉 牛乳 豆乳	焼きそば麺 きな粉 米粉	玉葱 人参 キャベツ 玉蜀黍	
5	火	ご飯(ふりかけ) ピーマンのツナ和え バーベキューチキン	バナナケーキ	鶏ササミ ツナ ふりかけ 豆乳	米 練り胡麻 米粉	ピーマン 人参 バナナ	
6	水	ご飯 照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ	豆乳餅	ハンバーグ ツナ 豆乳	米 マヨ きな粉	ブロッコリー 人参 コーン	
7	木	ご飯 鯖の煮付 七夕そうめん汁	マヨコーン トースト	鯖	米 素麺 食パン マヨ	人参 冬瓜 オクラ 生姜 コーン	
8	金	イタリانسパゲッティー 牛乳 天の川ゼリー	蒸しケーキ	豚肉 牛乳 豆乳	スパゲッティー ゼリー 米粉	玉葱 人参 ピーマン	
9	土	混ぜご飯 卵スープ	かりんとう & バナナ	鶏挽肉 卵 若布	米 かりんとう	人参 椎茸 白菜 隠元 バナナ	
10	日						
11	月	餡掛けうどん 南瓜サラダ 牛乳	小松菜ご飯	豚肉 シラス 牛乳	うどん 米 マヨ	人参 白菜 南瓜 胡瓜 干し椎茸 小松菜	
12	火	ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え	オレンジゼリー	牛肉 鰹節	米 じゃが芋 オレンジゼリーの素	オクラ 人参 キャベツ 玉葱 蜜柑缶	
13	水	ミートスパゲッティー 牛乳 西瓜	パインケーキ	合挽肉 牛乳 卵 豆乳	スパゲッティー 小麦粉	玉葱 人参 トマト缶 西瓜 パイン缶	
14	木	ご飯 鯖のカレームニエル オクラ納豆サラダ	林檎ジャム サンド	鯖 納豆	米 カレー粉 小麦粉 マヨ 食パン 林檎ジャム	オクラ コーン キャベツ	
15	金	バターロールパン ハッシュドビーフ プリン	焼玉蜀黍ご飯	牛肉 プリン	ロールパン 米 ハヤシルウ	玉葱 人参 しめじ コーン	
16	土	ジャージャー素麺 オレンジ	クッキー & 牛乳	豚挽肉 牛乳	素麺 クッキー	胡瓜 玉葱 人参 ピーマン オレンジ	
17	日						
18	月	海の日					
19	火	ご飯 鯖と人参の煮物 トマトと若布のサラダ	ココアケーキ	鯖 若布 ツナ 豆乳	米 すり胡麻 HM ココア	人参 絹さや トマト 胡瓜 生姜	
20	水	ご飯 生姜焼き コールスローサラダ	肉まん	豚肉 豆乳 鶏挽肉	米 マヨ 米粉 おから	あさつき 生姜 キャベツ 人参 コーン 胡瓜 玉葱	
21	木	ご飯 鯖のちゃんちゃん焼き バナナ 牛乳	小倉トースト	鯖 牛乳	米 パター 食パン こしあん	キャベツ 人参 しめじ バナナ	
22	金	焼うどん 牛乳 玉蜀黍	フルーチェ桃	牛肉 牛乳 牛乳	うどん	人参 キャベツ ピーマン 玉葱 玉蜀黍 フルーチェ	
23	土	ツナサラダサンド 焼売 白菜とベーコンのスープ	薩摩芋 カップケーキ	ツナ 焼売 ベーコン	ロールパン マヨ 薩摩芋カップケーキ	胡瓜 キャベツ 白菜 玉葱	
24	日						
25	月	ご飯 冬瓜の澄まし汁 夏野菜の胡麻味噌炒め	ココアクッキー & ジョア	合挽肉 ジョア	米 練り胡麻 すり胡麻 小麦粉 パター ココア	ズッキーニ パプリカ 南瓜 冬瓜 オクラ コーン にんにく	
26	火	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根の旨煮 牛乳	林檎ゼリー	鯖 油揚 牛乳	米 寒天	切干大根 人参 林檎 林檎ジュース	
27	水	醤油ラーメン 小松菜のシラス和え	おかかご飯	豚肉 シラス チーズ 鰹節	中華麺 米	もやし 人参 コーン キャベツ 小松菜	
28	木	タッカルビ丼 若布スープ	豆腐ドーナツ	若布 鶏肉 豆腐 豆乳	米 米粉	エノキ コーン 生姜 ニラ キャベツ 玉葱 人参 にんにく	
29	金	鯖若布ご飯 筑前煮 牛乳	麩のラスク	鯖フレーク 炊込若布 鶏肉 牛乳	米 麩 パター	蓮根 人参 筍 隠元	
30	土	カレー炒飯 マカロニサラダ	煎餅 & マスカットゼリー	ハム 牛挽肉	米 マカロニ マヨ カレー粉 ゼリー 煎餅	人参 胡瓜 玉葱 ピーマン	
31	日						

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

# 7月の献立 桃組

日	曜日	献立名	おやつ	主な食材の働き		
				赤:体を作る	黄:エネルギーになる	緑:体の調子を整える
1	金	バターロールパン 南瓜シチュー バナナ	豆乳ココア プリン	豚肉 牛乳 豆乳	ロールパン シチュールウ ココア ゼラチン	南瓜 人参 玉葱 バナナ
2	土	若布うどん トマトとシラスのサラダ	あられ & オレンジ	若布 鶏肉 シラス	うどん あられ	人参 白菜 トマト キャベツ 胡瓜 オレンジ
3	日					
4	月	焼きそば 玉蜀黍 牛乳	きな粉ケーキ	牛肉 牛乳 豆乳	焼きそば麺 きな粉 米粉	玉葱 人参 キャベツ 玉蜀黍
5	火	ご飯 ピーマンのツナ和え バーベキューチキン	バナナケーキ	鶏ササミ ツナ 豆乳	米 練り胡麻 米粉	ピーマン 人参 バナナ
6	水	ご飯 照焼ハンバーグ ブロッコリーサラダ	豆乳餅	ハンバーグ ツナ 豆乳	米 マヨ きな粉	ブロッコリー 人参 コーン
7	木	ご飯 鯖の煮付 七夕そうめん汁	マヨコーン トースト	鯖	米 素麺 食パン マヨ	人参 冬瓜 オクラ 生姜 コーン
8	金	イタリアンスパゲッティー 牛乳 天の川ゼリー	蒸しケーキ	豚肉 牛乳 豆乳	スパゲッティー ゼリー 米粉	玉葱 人参 ピーマン
9	土	混ぜご飯 卵スープ	かりんとう & バナナ	鶏挽肉 卵 若布	米 かりんとう	人参 椎茸 白菜 隠元 バナナ
10	日					
11	月	餡掛けうどん 南瓜サラダ 牛乳	小松菜ご飯	豚肉 牛乳 シラス	うどん 米 マヨ	人参 白菜 南瓜 胡瓜 干し椎茸 小松菜
12	火	ご飯 肉じゃが オクラのおかか和え	オレンジゼリー	牛肉 鯉節	米 じゃが芋 オレンジゼリーの素	オクラ キャベツ 人参 玉葱 蜜柑缶
13	水	ミートスパゲッティー 牛乳 西瓜	パインケーキ	合挽肉 牛乳 卵 豆乳	スパゲッティー 小麦粉	玉葱 人参 トマト缶 西瓜 パイン缶
14	木	ご飯 鮭のカレームニエル オクラ納豆サラダ	林檎ジャム サンド	鮭 納豆	米 カレー粉 小麦粉 マヨ 食パン 林檎ジャム	オクラ コーン キャベツ
15	金	バターロールパン ハッシュドビーフ プリン	焼玉蜀黍ご飯	牛肉 プリン	ロールパン 米 ハヤシルウ	玉葱 人参 しめじ コーン
16	土	ジャージャー素麺 オレンジ	クッキー & 牛乳	豚挽肉 牛乳	素麺 クッキー	胡瓜 玉葱 人参 ピーマン オレンジ
17	日					
18	月	海の日				
19	火	ご飯 鯖と人参の煮物 トマトと若布のサラダ	ココアケーキ	鯖 若布 ツナ 豆乳	米 すり胡麻 HM ココア	人参 絹さや トマト 胡瓜 生姜
20	水	ご飯 生姜焼き コールスローサラダ	肉まん	豚肉 豆乳 鶏挽肉	米 マヨ 米粉 おから	あさつき 生姜 キャベツ 人参 コーン 胡瓜 玉葱
21	木	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き バナナ 牛乳	小倉トースト	鮭 牛乳	米 バター 食パン こしあん	キャベツ 人参 しめじ バナナ
22	金	焼うどん 牛乳 玉蜀黍	フルーチェ桃	牛肉 牛乳 牛乳	うどん	人参 キャベツ ピーマン 玉葱 玉蜀黍 フルーチェ
23	土	ツナサラダサンド 焼売 白菜とベーコンのスープ	薩摩芋 カップケーキ	ツナ 焼売 ベーコン	ロールパン マヨ 薩摩芋カップケーキ	胡瓜 キャベツ 白菜 玉葱
24	日					
25	月	ご飯 冬瓜の澄まし汁 夏野菜の胡麻味噌炒め	ココアクッキー & ジョア	合挽肉 ジョア	米 練り胡麻 すり胡麻 小麦粉 バター ココア	パプリカ 南瓜 冬瓜 オクラ コーン にんにく
26	火	ご飯 鯖の西京焼き 切干大根の旨煮 牛乳	林檎ゼリー	鯖 油揚 牛乳	米 寒天	切干大根 人参 林檎 林檎ジュース
27	水	醤油ラーメン 小松菜のシラス和え	おかかご飯	豚肉 シラス チーズ 鯉節	中華麺 米	もやし 人参 コーン キャベツ 小松菜
28	木	タッカルビ丼 若布スープ	豆腐ドーナツ	若布 鶏肉 豆腐 豆乳	米 米粉	エノキ コーン 生姜 ニラ キャベツ 玉葱 人参 にんにく
29	金	鮭若布ご飯 筑前煮 牛乳	麩のラスク	鮭フレーク 炊込若布 鶏肉 牛乳	米 麩 バター	蓮根 人参 筍 隠元
30	土	カレー炒飯 マカロニサラダ	煎餅 & マスカットゼリー	ハム 牛挽肉	米 マカロニ マヨ カレー粉 ゼリー 煎餅	人参 胡瓜 玉葱 ピーマン
31	日					

※食材名の「マヨ」は、マヨネーズ 「HM」は、ホットケーキミックスの事です。

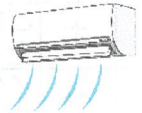


暑さが続くこの時期、冷房を付けて過ごすことも多いかと思えます。そんな生活を続けているとすぐに疲れてしまったり、食欲が落ちてしまったりしてしまいます。それはもしかしたら、夏バテのサインかもしれません。夏バテは早めのケアが大切です。しっかりとした睡眠や身体を動かして汗をかくことを心掛け、暑い夏を元気に過ごしましょう。

夏バテ予防方法

①室温を適温にしましょう

冷房のよく効いた室内と外の気温との差が激しいと、体力を消耗してしまいます。外気との温度差は5℃以内にしましょう。



②水分を上手に補給しましょう

水分が不足すると脱水症状を起こし、危険です。喉が渇く前にこまめに水分補給をしましょう。主に麦茶が良く、ジュースや炭酸飲料などは夏バテの原因になる為、控えましょう。

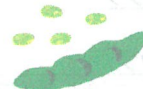
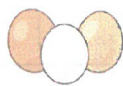


③生活リズムを整えましょう

夏は昼間が長くなり、つい夜更かしをしてしまいます。そのため、体内時計が狂い、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活で夏バテしにくい身体をつくりましょう。

不足しがちな栄養素

暑い日が続くと食事もさっぱりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。スタミナをつけるために、タンパク質、鉄分、ビタミンB1、B2などの栄養素を含む食材である豚肉、卵、鰻、枝豆、モロヘイヤなどを意識して食事に取り入れましょう。



今月のレシピ 「ピーマンのツナ和え」

材料(4人分)

- ・ピーマン 120g
- ・塩 0.3g
- ・油 3g
- ・人参 75g
- ・ツナ 75g
- A 酢 6g
- ↓ 醤油 6g
- ↓ 砂糖 6g
- ↓ 練り胡麻 18g

作り方

- ①ピーマンは1.5cm角にし、油と塩をかけてレンジで2分加熱する。
- ②人参はいちよう切にし、レンジで2分加熱する。硬い場合は追加で加熱する。
- ③(1)、(2)、ツナをAの調味料で和えたら完成。

