



7月のメニュー



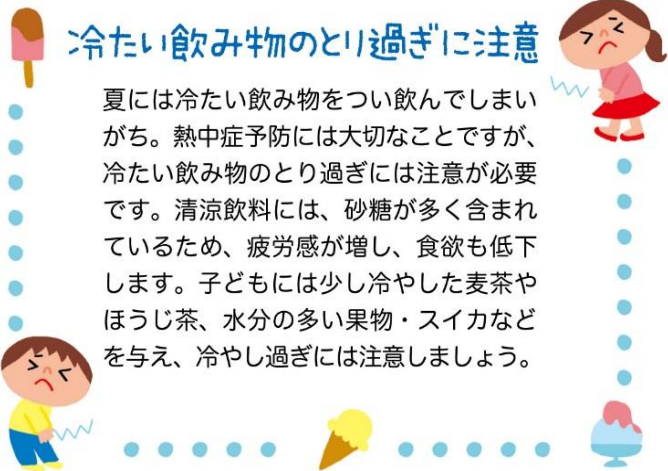
七夕

	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
献立	ごはん コーンフレークチキン (小麦・卵・乳) パイサラダ (ごま) 白菜スープ オレンジ	ごはん 鮭の照り焼き 五色和え みそ汁 キウイ	バターロール (小麦) ハムピカタ (卵・乳) ポテトサラダ (卵) バナナ 牛乳 (乳)	ごはん なすと豚肉のみそ炒め いんげんのおかか和え (卵) みそ汁 グレープフルーツ	枝豆ごはん 鶏肉のから揚げ (小麦) りんごのサラダ 天の川汁 (小麦) パイナップル
使用食材	精白米・鶏もも肉・玄米フレーク ほうれん草・人参・ツナ 白菜・生椎茸・オレンジ	精白米・鮭 もやし・小松菜・人参・コーン・しめじ・かつお節 玉葱・わかめ・キウイ	バターロール ハム・じゃが芋・人参・きゅうり バナナ・牛乳	精白米・豚小間 なす・玉葱・人参・いんげん・ちくわ 木綿豆腐・長葱・グレープフルーツ	精白米・枝豆 鶏もも肉・キャベツ・きゅうり・りんご そうめん・人参・おくら・パイナップル
栄養価	エネルギー 364 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 15.1 g 食塩 1.8 g	エネルギー 234 kcal 脂質 1.3 g たんぱく質 7.0 g 食塩 1.6 g	エネルギー 338 kcal 脂質 13.1 g たんぱく質 15.1 g 食塩 1.9 g	エネルギー 319 kcal 脂質 6.2 g たんぱく質 11.7 g 食塩 2.0 g	エネルギー 382 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 14.4 g 食塩 2.2 g
	10 (月)	11 (火)	12 (水)		
献立	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり かき玉スープ (卵) オレンジ	ひき肉と夏野菜のカレー (卵・乳) コールスローサラダ (卵) メロン	☆おやつ☆ バナナマフィン (小麦・卵) オレンジジュース		
使用食材	精白米・木綿豆腐・豚ひき肉・長葱 人参・たけのこ水煮・生椎茸・にんにく・生姜 きゅうり・鶏卵・わかめ・玉葱・オレンジ	精白米・豚ひき肉・なす・かぼちゃ ピーマン・玉葱・じゃが芋・人参 キャベツ・きゅうり・コーン・メロン	ホットケーキミックス・鶏卵・バナナ		
栄養価	エネルギー 333 kcal 脂質 9.0 g たんぱく質 12.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 373 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 8.6 g 食塩 1.3 g	エネルギー 172 kcal 脂質 5.2 g たんぱく質 2.7 g 食塩 0.2 g		

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やガン予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス… ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効

