



7月 こんだてひょう



2024年度 光幼保園

月	火	水	木	金
1 ゆかりごはん 鶏肉の照り焼き レタスとじゃこの酢の物 さつまいものみそ汁 果物・牛乳 マカロニきな粉 ジャムトースト	2 ごはん すずきの梅みそ焼き ひじきと大豆のサラダ もやしのすまし汁 牛乳 お麩ラスク ゆでとうもろこし	3 食パン トンテキ ほうれん草のツナ和え 根菜のみそ汁 牛乳 ふかし芋 和風ピザライス	4 ごはん カレーのから揚げ 切り干し大根の煮物 春雨スープ 牛乳 バナナ 黒糖蒸しパン	5 青じそ香り寿司 短冊サラダ 天の川そうめん汁 カルピスゼリー 牛乳 乾パン お星さまクッキー
8 ごはん あじの焼き南蛮漬け キャベツの昆布和え じゃが芋となすのみそ汁 牛乳 いりこクラッカー 豆乳くずもち	9 食パン 鶏肉のレモン漬け ブロッコリーのフレンチサラダ 豆乳スープ 牛乳 塩もみきゅうり きつねおにぎり	10 ごはん 豆腐の五目焼き もやしのごま和え ごぼうのすまし汁 牛乳 蒸しかぼちゃ のりじゃこトースト	11 焼うどん ごまポテサラダ モロヘイヤスープ 果物 牛乳 魚肉ソーセージ ごま昆布おにぎり	12 ごはん チーズミートなす トマトとオクラの酢の物 切り干し大根のみそ汁 牛乳 手作りパン スイカ
15 海の日	16 ごはん きすの天ぷら きゅうりとしらすの酢の物 冬瓜汁 牛乳 チーズ オレンジケーキ	17 誕生月メニュー バーガーパン ハンバーグ マカロニサラダ ごまわかめスープ ミニケーキ・牛乳 するめ 海苔おかかおにぎり	18 ごはん カレーのムニエル オクラの梅和え キャベツのみそ汁 牛乳 大根の昆布和え バタークッキー	19 夏野菜ハヤシライス 彩りサラダ ゆでとうもろこし 牛乳 蒸しパン みかんヨーグルト
22 ごはん 鶏肉のごまソースからめ すっぱツナサラダ かぼちゃのみそ汁 牛乳 カルシウムせんべい メロン	23 ごはん さばのみそ煮 ごぼうとれんこんのごま酢和え のっぺい汁 牛乳 きな粉バナナ 豆腐ドーナツ	24 豚肉のスタミナ丼 ブロッコリーのナムル お麩のみそ汁 果物 牛乳 人参のおかか和え 焼きごまもち	25 ごはん 鮭のごま焼き あらめの炒め煮 大根のすまし汁 牛乳 粉ふき芋 やみつきおにぎり	26 食パン BBQチキン かぼちゃとピーマンの炒め物 なすのスープ 牛乳 おしゃぶり昆布 フルーツポンチ
29 ごはん いわしのかば焼き かみかみサラダ しじみのみそ汁 果物・牛乳 クラッカーサンド ごまネーズパン	30 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え 春雨のナムル 豆腐のすまし汁 牛乳 りんごヨーグルト さつまいものレモン煮	31 わかめごはん あじのカレー焼き 小松菜のコーン和え ポテじゃこスープ 牛乳 ゆで野菜 納豆トースト	<p>※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、下段が午後 おやつです。</p>	

夏バテしない5つのポイント

- ★ 早寝早起き
- ★ 栄養バランスの良い食事
- ★ 適度に体を動かす
- ★ こまめに水分補給
- ★ しっかり睡眠

暑さに負けない
体力づくりをしよう!



旬の野菜を、たっぷり食べよう



太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜（トマト、なす、スイカ、きゅうりなど）を食べ、野菜のもつ水分や栄養素を取り込みましょう。夏の日差し等で疲れた身体を癒してくれます。1年中出回っている野菜も旬になると栄養価が高くなり値段は安価になります。

トマトの赤色素のリコピンやスイカに多く含まれるカロチン、茄子の皮に含まれるポリフェノール、胡瓜や冬瓜に含まれるビタミンCなどは抗酸化作用があることがわかっており、体内の酸化ストレスから回復を助ける働きがあります。

（酸化ストレスとは体内で活性酸素の産生が過剰になり、バランスが崩れた状態をいいます。）

