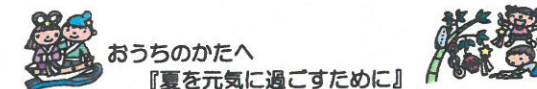


7月		今月のホットランチ	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他調味料
日	曜日		血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	熱や力になるもの	
1	月	さばそぼろ・ほうれん草とちくわの和え物・すまし汁	サバ水煮缶・ちくわ	ほうれん草・もやし・コーン・長ねぎ・えのきたけ・わかめ	里芋・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・だし汁
2	火	ササミカツ・小松菜の磯香和え・みそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ	小松菜・もやし・きざみのり・キャベツ・玉ねぎ	砂糖・小麦粉・パン粉・油	しょうゆ・だし汁・塩
3	水	煮込みハンバーグ・ブロッコリーサラダ・牛乳	鶏肉・豚肉・牛乳	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・人参	片栗粉・砂糖・油	トマトケチャップ・トマトピューレ・中濃ソース・塩・酢
4	木	麻婆豆腐・サラダ・果物	豆腐・豚肉・みそ	しょうが・人参・干し椎茸・ねぎ・にら・キャベツ・コーン・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま	しょうゆ
5	金	鶏の唐揚げ・七夕そうめん汁・即席漬け	鶏肉	干し椎茸・人参・おくら・きゅうり・キャベツ・人参	片栗粉・油	塩・しょうゆ・だし汁
8	月	サバのみそ煮・昆布豆・元気の出るスープ(卵入りカレースープ)	サバ・みそ・大豆水煮・鶏卵	昆布・玉藻菜・かぼちゃ・チンゲン菜・トマト	砂糖	しょうゆ・中華だし・塩・カレー粉
9	火	豚肉のしょうが焼き・きゅうりの甘辛・みそ汁	豚肉・みそ	しょうが・玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・キャベツ・えのきたけ・小松菜・わかめ	油	酒・しょうゆ・みりん・塩・だし汁
10	水	スクランブルエッグ・ゴーヤのツナ和え・牛乳	鶏卵・豚肉・ツナ・牛乳	玉ねぎ・コーン・人参・グリーンピース・きゅうり・キャベツ・ゴーヤ	ごま・マヨネーズ	塩
11	木	なす入り酢豚・モロヘイヤスープ・チーズ	豚肉・豆腐・チーズ	しょうが・なす・玉ねぎ・人参・干し椎茸・ピーマン・モロヘイヤ・もやし	じゃがいも・片栗粉・油・砂糖	酒・しょうゆ・酢・ケチャップ・中華だし・塩
12	金	肉じゃが・みそ汁・果物	豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・白滝・絹さや・小松菜・もやし・わかめ・果物	砂糖・じゃがいも・油	しょうゆ・みりん・だし汁
16	火	野菜コロッケ・ブロッコリーのおかか和え・みそけんちん汁	かつおぶし・豆腐・みそ	玉ねぎ・グリーンピース・コーン・ブロッコリー・ごぼう・人参・大根・ねぎ・つきこんにゃく	小麦粉・パン粉・じゃがいも・里芋	塩・しょうゆ・だし汁
17	水	肉団子・ハンサンスー・牛乳	豚肉・鶏肉・鶏卵・ロースハム・牛乳	玉ねぎ・人参・れんこん・ごぼう・ねぎ・きゅうり・もやし	パン粉・酢・春雨	しょうゆ・塩
18	木	ブルコギ・ワンタン汁・果物	豚肉	しょうが・玉ねぎ・にら・もやしチンゲン菜・人参・ねぎ・果物	春雨・砂糖・ごま油・ワンタンの皮	しょうゆ・酒・みりん・中華だし・塩
19	金	厚揚げと冬瓜の炒め煮・野菜スープ・焼きのり	厚揚げ・豚肉・みそ	冬瓜・人参・チンゲン菜・干し椎茸・しょうが・玉ねぎ・えのきたけ・小松菜・やきのり	砂糖	酒・しょうゆ・みりん・コンソメ・塩
22	月	さんま竜田・和風サラダ・みそ汁	さんま・かつお節・みそ	しょうが・ほうれん草・もやし・コーン・ねぎ・わかめ	片栗粉・油・砂糖・ごま油・里芋	しょうゆ・酢・だし汁
23	火	カレー・フルーツポンチ・福神漬け	豚肉	玉ねぎ・人参・パイン缶・みかん缶・福神漬け	じゃがいも・小麦粉・砂糖・壺天缶	しょうゆ・酢・中濃ソース・塩・だし汁・コンソメ
24	水	<夏休み>				
25	木	<夏休み>				
26	金	<夏休み>				
29	月	<夏休み>				
30	火	<夏休み>				
31	水	<夏休み>				

※献立内容を変更する場合があります。 ※調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。

おたより 7月



おうちのかたへ
『夏を元気に過ごすために』

暑い夏がやってきます。プール遊び等、夏ならではの楽しみがありますが、体調を崩しやすい季節でもあります。

楽しい夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムと適切な水分補給が大切です。

規則正しい生活リズムと食事

規則正しい生活リズム(生活習慣)には、「食事」「運動」「睡眠」が欠かせません。なかでも、食事は、「主食」「主菜」「副菜」のそろったバランスのよい食事が大切です。

1回の食事で「主食」「主菜」「副菜」をそろえることが一番ではありますが、1日で食事のバランスを確認することもできます。



食事バランスガイドは、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループで1日に『何を』『どれだけ』食べたらよいかをコマの形であらわしています。

コマの軸は、水分です。水分は、水やお茶が最適です。

また、コマには、ヒモがついています。これは、菓子・嗜好飲料は、『楽しく適度に』というメッセージです。嗜好飲料(ジュース等)が多くなって、ヒモが長過ぎたり、太くなくても上手にコマは回りません。

コマが倒れないようバランスの良い食事と、上手にコマをまわすことができるようにこまめな水分補給を心がけましょう。

