



梅雨から夏にかけて、気候の変化を大きく感じる時期です。体調管理に気をつけながら、元気に過ごしましょう。食事だけでなく、水分補給もしっかりと行いましょう。今月は七夕と土用の丑の日メニューが出ます。

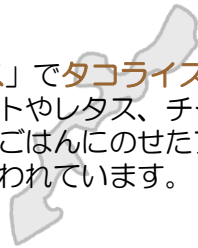


今月の郷土料理 沖縄県「タコライス」



○タコライスとは？

「**タコス**」+「**ライス**」で**タコライス**と名付けられています。味付けしたひき肉とトマトやレタス、チーズ、サルサなどメキシコ料理のタコスの具材をご飯にのせたファストフードです。発祥は沖縄県の金武町といわれています。



今月の世界の料理 台湾「ルーローハン」



○ルーローハンとは？

ルーローハンとは、豚肉を刻んでしょうがやにんにく、八角などの香辛料とともに甘辛く煮込んだ肉そぼろを煮汁とともにご飯にかける、台北のローカルフードです。

煮卵や高菜炒めも一緒に添えて食べることが一般的です。どこの食堂に行っても食べることができるほどメジャーな料理とされています。

給食では卵をのせずに提供します。



タコライス



ルーローハン

7月7日は七夕



7月7日は七夕です。七夕は中国から伝わったものです。彦星と織姫が天の川で向かい合っていて、この2つの星が1年に1度、7月7日にだけ会えるという言い伝えがあります。

中国では七夕に無病息災を願って索餅（さくべい）を食べる習慣があります。索餅とは米粉や小麦粉を練ったものをひねって揚げたお菓子です。

園では、7月7日（月）に七夕メニューを提供します。ちらし寿司とそうめん汁、七夕フルーツゼリーを予定しています。

夏バテ防止のポイント

夏バテになると食欲がなくなったり、胃腸の調子が悪くなることがあります。元気に過ごすためにも以下のことに気をつけましょう。

●バランスの整った食事を摂る

たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂りましょう。

☆疲労回復に効果的

- ・ビタミンB1…豚肉、玄米、枝豆など
- ・クエン酸…グレープフルーツ、レモン、オレンジなど

☆スタミナ不足を防ぐ

- ・たんぱく質…赤身肉、魚、大豆製品、乳製品、卵など

☆汗で失われたものを補給する

- ・ナトリウム…梅干し、味噌など
- ・カリウム…スイカ、バナナなど



冷たいものは胃腸の機能を低下させるので、食べすぎには注意しましょう。

食事だけでなく、こまめな水分補給、十分な睡眠をとる、適度に身体を動かすなどしましょう。室内と外の温度差にも注意して下さい。



7月 こんだてひょう



郷土料理・世界の料理

日		曜	主食・主菜		副菜	汁・果物	おやつ	主な材料
1	15	火	ピビンバ		ささみときゅうりの 香味和え	たけのこの中華スープ	♥●○ブルーベリーとクリームチーズのケーキ ●牛乳	米・豚ひき肉・ほうれん草・人参・もやし・ごま油・甜面醬・醤油・きび糖・なたね油／鶏ささみ・きゅうり・レタス・小松菜・ねぎ・ごま油・醤油・米酢・きび糖／たけのこ水煮・人参・えのき・しいたけ・鶏ガラ・ごま油／小麦粉・BP・食塩・なたね油・ブルーベリージャム・クリームチーズ・牛乳／牛乳
2	16	水	ごはん	ゴーヤチャンプルー	春雨サラダ	なめこのみそ汁	中華風チヂミ ●牛乳	米／豚肉・ゴーヤ・きび糖・木綿豆腐・もやし・人参・玉ねぎ・食塩・醤油・酒・本みりん・なたね油・かつお節／ツナ缶・青葱・小松菜・きゅうり・もやし・人参・醤油・きび糖・ごま油／なめこ・万能ねぎ・油揚げ・米みそ／米粉・片栗粉・玉ねぎ・人参・しいたけ・鶏ガラ・オースターソース・醤油・きび糖・米酢・ごま油／牛乳
3	17	木	♥ロールパン	♥○ペンネのラザニア風	サイコロサラダ	冬瓜とベーコンのスープ	□きつねごはん ●牛乳	ロールパン／ペンネ・豚ひき肉・エリンギ・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・にんにく・きび糖・食塩・米粉・牛乳・食塩・チーズ／大根・人参・きゅうり・ブロッコリー・コーン缶・レモン汁・食塩・きび糖・オリブ油／冬瓜・ベーコン・人参・コンソメ／米・かつおだし汁・油揚げ・醤油・砂糖・ごま／牛乳
4	18	金	ごはん	ルーローハン (台湾)	もやしの中華和え	大根のスープ	水ようかん ●牛乳	米／豚肉・ごま油・きび糖・酒・醤油・オースターソース・米酢・ねぎ／ハム・もやし・きゅうり・水菜・人参・きび糖・醤油・米粉・ごま油／大根・かいわれ大根・玉ねぎ・食塩・醤油・寒天・水・きび糖・こしあん／牛乳
5	-	土	じゃがいもそぼろ丼		小松菜の海苔和え	玉ねぎのみそ汁	オレンジゼリー ●牛乳	米・鶏ひき肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・しめじ・万能ねぎ・醤油・酒・てんさい糖・コーンスターチ・なたね油／小松菜・もやし・人参・えのき・海苔・醤油・きび糖・ごま油／玉ねぎ・えのき・油揚げ・米みそ／オレンジジュース・きび糖・アガー／牛乳
7	-	月	◆七夕	◆七夕ちらし寿司	ブロッコリーの マヨおかか和え	♥そうめん汁	七夕フルーツゼリー ●牛乳	米・米粉・きび糖・鮭・卵・人参・しいたけ・れんこん・油揚げ・きび糖・醤油・本みりん・絹さや・海苔／ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・枝豆・コーン缶・ノンエッグマヨ・かつお節・醤油・きび糖／そうめん・オクラ・えのき・万能ねぎ・醤油／もも缶・みかん缶・パイナップル・りんごジュース・寒天／牛乳
8	22	火	ねぎ塩豚丼		きのこのにんにく ポン酢和え	豆腐とわかめのみそ汁	♥焼うどん ●牛乳	米・豚肉・ねぎ・玉ねぎ・もやし・酒・鶏ガラ・本みりん・レモン汁・コーンスターチ・ごま油／しめじ・えのき・舞茸・ほうれん草・人参・もやし・なたね油・醤油・米粉・レモン汁／木綿豆腐・カットわかめ・玉ねぎ・米みそ／うどん・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・かつお節・醤油・酒・きび糖・ごま油／牛乳
9	23	水	ごはん	鶏肉の塩麹炒め	青菜のお浸し	みょうがのみそ汁	ガパオごはん ●牛乳	米／鶏肉・キャベツ・人参・しめじ・エリンギ・玉ねぎ・なたね油・本みりん・きび糖／えのき・ほうれん草・小松菜・もやし・人参・醤油・きび糖・かつお節／みょうが・カットわかめ・えのき・米みそ／米・豚ひき肉・ピーマン・パジル粉・食塩・ウスターソース・醤油・てんさい糖・なたね油／牛乳
10	24	木	🦊	○タコライス	にんじんしりしり	アーサ汁	桃のふるふるゼリー ●牛乳	米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・パプリカ粉・チリパウダー・食塩・きび糖・醤油・ケチャップ・なたね油・レタス・トマト・チーズ・タコス／人参・ツナ缶・コーン缶・かつお節・ごま・醤油・本みりん／青のり・木綿豆腐・食塩・醤油／もも缶・ももジュース・アガー・砂糖／牛乳
11	25	金	ごはん	○たらのみそマヨ焼き	卵の花	長ねぎときのこの お吸い物	●抹茶のドーナツ ●牛乳	米／鶏肉・玉ねぎ・ノンエッグマヨ・米みそ・チーズ・食塩／おから・ごぼう・人参・油揚げ・万能ねぎ・なたね油・醤油・本みりん・きび糖／ねぎ・しめじ・えのき・米みそ／米粉・HM・抹茶・牛乳・きび糖・なたね油／牛乳
12	26	土	ごはん	豚肉のさっぱりきんぴら	ひじきサラダ	かぶのみそ汁	バナナ ●牛乳	米／豚肉・じゃがいも・人参・かぶ・醤油・米酢・本みりん・きび糖・なたね油・ごま油／ひじき・人参・ごぼう・コーン缶・枝豆・ノンエッグマヨ・醤油・きび糖／かぶ・玉ねぎ・米みそ／バナナ・レモン汁／牛乳
14	28	月	♥冷やし きつねうどん	鶏肉のこっくり煮	かりかりじゃこサラダ	—	梅しらすチャーハン ●牛乳	うどん・油揚げ・カットわかめ・しいたけ・万能ねぎ・醤油・本みりん・酒／鶏肉・しいたけ・大根・ごぼう・里芋・人参・ねぎ・醤油・酒・本みりん・きび糖・なたね油／しらす・レタス・水菜・トマト・きゅうり・米酢・醤油・きび糖・ごま油／米・しらす・小松菜・万能ねぎ・梅干し・醤油・食塩・ごま油・なたね油／牛乳
29	-	火	ごはん	酢鶏	□三色ナムル	ちんげん菜のスープ	フルーツゼリー ●牛乳	米／鶏肉・食塩・ピーマン・人参・玉ねぎ・しょうが・きび糖・米粉・醤油・ケチャップ・鶏ガラ・コーンスターチ・なたね油／もやし・人参・小松菜・ごま油・醤油・食塩・鶏ガラ・ごま／ちんげん菜・大根・えのき・食塩・醤油・ごま油／もも缶・みかん缶・パイナップル・りんごジュース・寒天／牛乳
30	-	水	ごはん	鶏肉のカレー焼き	○フレンチサラダ	コンソメスープ	鶏そぼろごはん ●牛乳	米／鶏肉・なたね油・酒・醤油・米粉・カレー粉／チーズ・レタス・サニーレタス・きゅうり・トマト・コーン缶・米粉・きび糖・食塩・オリブ油／キャベツ・玉ねぎ・人参・ウインナー・コンソメ・パセリ粉／米・鶏ひき肉・ほうれん草・しそ・醤油・きび糖・酒・本みりん・なたね油／牛乳
31	-	木	ひつまぶし		きゅうりとオクラの酢の物	鶏団子汁	♥●メロンパン風トースト ●牛乳	米・うなぎ蒲焼・醤油・本みりん・きび糖／きゅうり・オクラ・カットわかめ・トマト・キャベツ・米粉・醤油・きび糖／鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・コーンスターチ・白菜・ねぎ・えのき・醤油・本みりん・酒・／食パン・HM・牛乳・なたね油・砂糖／牛乳

献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります。

※HM(ホットケーキMIX)・BP(ベーキングパウダー)



今月の栄養素

エネルギー：532Kcal

たんぱく質：22.5g

脂質：17.7g

カルシウム：215mg



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

●：牛乳 ○：乳製品 ◆：卵 ♥：小麦 □：ごま *：くるみ

♪：エビ ◎：豆乳 ▽：きな粉 ▲：その他種実類