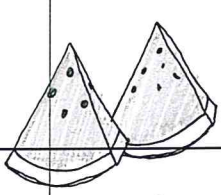
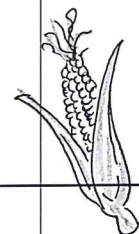
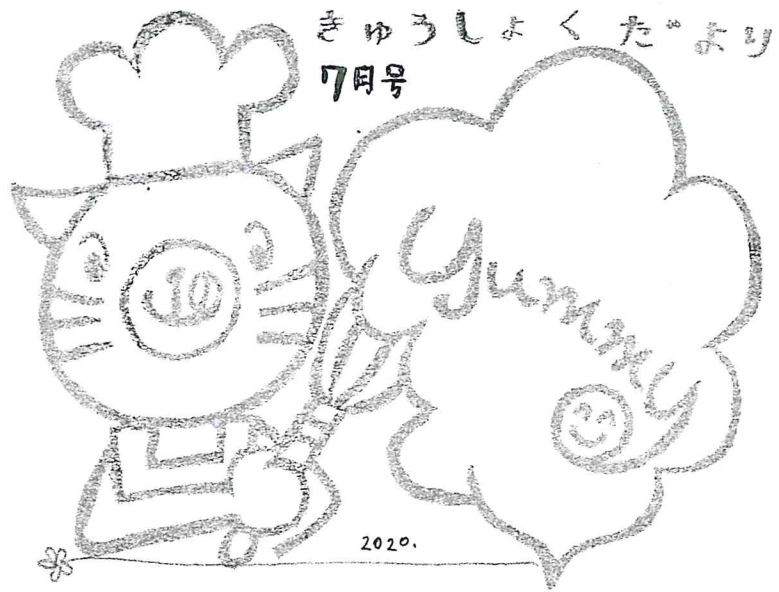
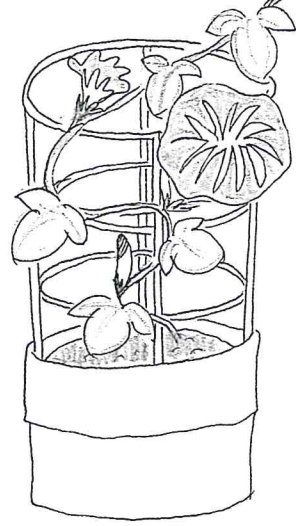


月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>★</p> <h1>7月の献立予定表</h1> <p>★</p> <p>★</p> <p>★</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>4</p> </div> </div> <p style="text-align: center;">子どものその オレンジ 2020.7</p>													
6		7		8		9		10		11			
五目鶏飯 米 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 干しいたけ 油 きび砂糖 食塩 酒 しょうゆ いんげん すまし汁 食塩 しょうゆ かつお節 こんぶ ねぎ 豆腐 焼ふ 焼きししゃも きゅうり 食塩 生わかめ きび砂糖 酢 じゃこ 酢の物 しょうゆ 食塩 生わかめ きび砂糖 酢 じゃこ 冷凍みかん 麦茶		七塔そうめん そうめん ミントマト オクラ みかん 缶 焼きのり こんぶ かつお節 煮干し きび砂糖 食塩 しょうゆ 鶏のからあげ 板ずりきゅうり 鶏肉 しょうゆ しょうが 油 片栗粉 きゅうり 食塩 ゼリー 麦茶		じゃこわかめご飯 米 じゃこ 混ぜ込みわかめ ごま みそ汁 みそ 煮干し 油揚げ えのきたけ なめこ 鶏のさっぱり煮 鶏手羽肉 きび砂糖 酢 しょうゆ にんにく しょうが キャベツともやし の三杯酢 ハム きゅうり キャベツ にんじん もやし コーン缶 砂糖 酢 しょうゆ りんご 麦茶		ハヤシライス 風 米 豚肉 たまねぎ 小麦粉 にんにく しょうが トマト缶 ウスターソース ケチャップ 食塩 油 中華サラダ ハム にんじん キャベツ きゅうり もやし はるさめ 酢 きび砂糖 ごま油 しょうゆ トウモロコシ りんご 麦茶		冷やし中華 生中華めん ハム 卵 きゅうり ごま きび砂糖 食塩 しょうゆ 酢 ごま油 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 豚ひき肉 きび砂糖 しょうゆ 本みりん 油 ミニトマト スイカ 牛乳		チャーシューうどん 米 しょうゆ 酒 食塩 きび砂糖 氷菓キャンディ 麦茶		生姜焼きごはん 米 豚肉 しょうが しょうゆ ごま ごま油 鶏汁 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ かぼちゃ 油揚げ だし 酢 みそ 板ずりきゅうり 果物 麦茶	
クリームパン ドッグパン 卵 きび砂糖 小麦粉 牛乳 バニラエッセンス 枝豆 牛乳 食塩 えだまめ 牛乳		チーズおやき 米 チーズ 小麦粉 あおのり しょうゆ 氷菓キャンディ 麦茶		バイクドボテト じゃがいも 食塩 油 ミニカップゼリー 麦茶		ケークサレ ウインナー たまねぎ ホットケーキミックス 豆腐 食塩 チーズ 麦茶		焼うどん うどん 豚肉 キャベツ にんじん かつお節 こんぶ しょうゆ 本みりん 酒 きび砂糖 りんご 麦茶		お菓子 麦茶 ミニカップゼリー			
13		14		15		16		17		18			
ホットドック ドッグパン ウインナー じゃがたま汁 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 食塩 しょうゆ だし 片栗粉 ラタトゥユ 豚肉 たまねぎ なす トマト スズキニ 油 食塩 野菜パイオン ケチャップ ローリエ りんご 牛乳		冷麦 ひやむぎ かつお節 こんぶ 煮干し きび砂糖 食塩 しょうゆ みかん缶 きゅうり さつまいもと大豆の煮もの 鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 さつまいも にんじん だいず きび砂糖 しょうゆ 酒 ミニトマト 牛乳		ごまごはん 米 黒ごま 食塩 豚汁 豚肉 だいこん にんじん ごぼう ねぎ じゃがいも こんにゃく 豆腐 だし 酢 みそ つくねハンバーグ 鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ ひしこ しょうが パン粉 片栗粉 食塩 こしょう しょうゆ 本みりん 酒 きび砂糖 枝豆 メロン 麦茶		ハヤシライス 風 米 豚肉 たまねぎ 小麦粉 トマト缶 ウスターソース ケチャップ 食塩 油 にんにく しょうが 中華サラダ ハム にんじん キャベツ きゅうり もやし はるさめ 酢 きび砂糖 ごま油 しょうゆ トウモロコシ りんご 麦茶		ごはん たまねぎ トマト 卵 食塩 しょうゆ かつお節 こんぶ 片栗粉 卵とトマトのスープ 豚肉 緑豆はるさめ たまねぎ にんじん ビーマン 干しいたけ たけのこ にんにく しょうが しょうゆ 鳥がら だし 野菜パイオン 食塩 油 ごま油 春雨の炒め物 冷凍みかん 麦茶		生姜焼きごはん 米 豚肉 しょうが しょうゆ ごま ごま油 鶏汁 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ かぼちゃ 油揚げ だし 酢 みそ 板ずりきゅうり 果物 麦茶			
茶飯おにぎり 米 しょうゆ 酒 食塩 きび砂糖 氷菓キャンディ 麦茶		チーズおやき 米 チーズ 小麦粉 あおのり しょうゆ りんご 麦茶		きな粉プリン きな粉 豆乳 ゼラチン きび砂糖 黒砂糖 しょうゆせんべい 麦茶		ココアトースト 食パン マーガリン きび砂糖 ココア 煮干し 牛乳		お好み焼き 小麦粉 かつお節 こんぶ 豆腐 キャベツ もやし 豚肉 あおのり 中濃ソース マヨネーズ ラムネ 麦茶		お菓子 麦茶 ミニカップゼリー			
20		21		22		23		24		25			
冷やし中華 生中華めん ハム 卵 きゅうり ごま きび砂糖 食塩 しょうゆ 酢 ごま油 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ 豚ひき肉 きび砂糖 しょうゆ 本みりん 油 トウモロコシ 冷凍みかん 牛乳		タコライス 米 豚ひき肉 たまねぎ レタス トマト にんにく しょうが 油 ソース ケチャップ 食塩 カレー粉 チーズ 野菜スープ 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも キャベツ もやし 油 食塩 野菜パイオン りんご 麦茶		五目鶏飯 米 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 干しいたけ 油 きび砂糖 食塩 酒 しょうゆ いんげん すまし汁 食塩 しょうゆ かつお節 こんぶ ねぎ 豆腐 焼ふ 焼きししゃも スイカ 麦茶 酢の物 きゅうり 食塩 生わかめ きび砂糖 酢 じゃこ						生姜焼きごはん 米 豚肉 しょうが しょうゆ ごま ごま油 鶏汁 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ かぼちゃ 油揚げ だし 酢 みそ 板ずりきゅうり 果物 麦茶			
おにぎり 米 あおのり ごま 食塩 トマトときゅうりのさっぱり和え きゅうり トマト きび砂糖 ごま油 しょうゆ 酢 しそ 麦茶		クリームパン ドッグパン 卵 きび砂糖 小麦粉 牛乳 バニラエッセンス 枝豆 食塩 えだまめ 牛乳		ドーナツ 小麦粉 卵 牛乳 ベーキングパウダー きび砂糖 油 おやつ昆布 牛乳		冷麦 ひやむぎ かつお節 こんぶ 煮干し きび砂糖 食塩 しょうゆ みかん缶 きゅうり さつまいもと大豆の煮もの 鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 さつまいも にんじん だいず きび砂糖 酒 トウモロコシ 牛乳		おにぎり 米 あおのり ごま 食塩 麦茶 トマトときゅうりのさっぱり和え きゅうり トマト きび砂糖 ごま油 しょうゆ 酢 しそ		お菓子 麦茶 ミニカップゼリー			
27		28		29		30		31					
なすとかぼちゃのカレー 米 豚肉 たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 油 ケチャップ 中濃ソース 食塩 野菜パイオン カレー粉 カレールー 小麦粉 みかんサラダ みかん缶 レタス キャベツ きゅうり 食塩 油 酢 牛乳		ホットドック ドッグパン ウインナー じゃがたま汁 豚肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 食塩 しょうゆ だし 片栗粉 ラタトゥユ 豚肉 たまねぎ なす トマト スズキニ 油 食塩 野菜パイオン ケチャップ ローリエ りんご 牛乳		ごはん 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ かぼちゃ 油揚げ だし 酢 みそ さわらの甘酢あん さわら 片栗粉 油 しょうゆ ケチャップ きび砂糖 酢 サラダ菜 スイカ 麦茶 昆布の佃煮 昆布 じゃこ ごま 砂糖 しょうゆ		冷麦 ひやむぎ かつお節 こんぶ 煮干し きび砂糖 食塩 しょうゆ みかん缶 きゅうり さつまいもと大豆の煮もの 鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油 さつまいも にんじん だいず きび砂糖 酒 トウモロコシ 牛乳		じゃこわかめご飯 米 じゃこ 混ぜ込みわかめ ごま みそ汁 みそ 煮干し 油揚げ えのきたけ なめこ 鶏のさっぱり煮 鶏手羽肉 きび砂糖 酢 しょうゆ にんにく しょうが キャベツともやし の三杯酢 ハム きゅうり キャベツ にんじん もやし コーン缶 きび砂糖 酢 しょうゆ 冷凍みかん 麦茶		<p>※献立は、材料の関係で変更する場合があります。</p>			
ケークサレ ウインナー たまねぎ ホットケーキミックス 豆腐 食塩 麦茶 チーズ		きな粉プリン きな粉 豆乳 ゼラチン きび砂糖 黒砂糖 麦茶 しょうゆせんべい		大学かぼちゃ かぼちゃ 油 きび砂糖 しょうゆ 黒ごま 麦茶 氷菓キャンディ		おにぎり 米 あおのり ごま 食塩 麦茶 トマトときゅうりのさっぱり和え きゅうり トマト きび砂糖 ごま油 しょうゆ 酢 しそ		焼うどん うどん 豚肉 キャベツ にんじん かつお節 こんぶ しょうゆ 本みりん 酒 きび砂糖 麦茶 りんご		(エネルギー：473kcal たんぱく質：17.7g 脂質：13.2g)			



梅雨に入り雨の降る日も多くなりましたね。そんな中でも、雨が止んだりとくに外に出てちやうど上いドロを見つけて楽しそうに遊んでいませう。おたまいやくしが小さいカエルに成長してゆいで、いろいろなところには可愛いかえりなち。それを一生懸命とて見せてくれる可愛い子どもたち。大人は、いろいろなことに気を付けてながら、子どもたちにはたくさん笑顔を見せてもらえようようにしていきたくいいですね。当り前の日々が特別な今、みんなで過ごせることを大切にしたいと思ひます。

7月には、また蒸し暑い日が続くかと思ひますが、水分補給しながらたくさん遊んで体力をつけて、おほかたがすいたらしっかり食べて、疲れたらきちんと休を休めながら、元気にその生活を送れるといいですね！



子どもが元気にすくすくと大きくなっていくように、バランスのよい食事を心がけていこうとすよ。今回はあまり有名でない？ ビタミンDについてお伝えしようかなと思ひます。

何を食べてくれる？

- 骨の材料となるカルシウムのサポート役です!!
 - 食べ物からカルシウムが吸収されやすくなるように助ける
 - 骨や歯にカルシウムを届ける
 - 筋肉や心臓を動かすために僅かカルシウムは、血液によって体中を巡っている→その量が少なくなると骨からカルシウムを溶かして血液に届ける
 - ビタミンDの不足は骨の成長に大きな影響が...!
- (ただし、必要以上に多くなると逆に成長を遅らせてしまうことがあるので、サプリメントの使用は要注意)

どうやって摂る？

- まいたけやきくらげ、たけのこのきのこ類に含まれている
- すけいわし、しらすなどの魚類に含まれている
- 豆腐にも含まれている

まずは食品から摂るのがBest! 更にカルシウムを含む食品と一緒に摂る、油で調理する(ビタミンDは油に溶けやすい)とよりGood!

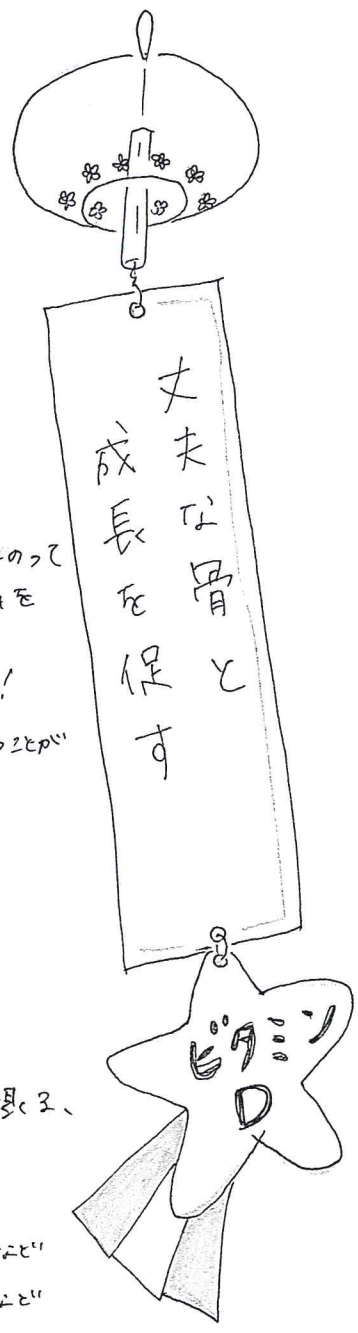
- <カルシウム> + <ビタミンD>
- 小公衆 + 魚 → 混ぜた汁など
- 牛乳、チーズ + きのこ → グラタン、スープなど

ホットサラダやドリンクを飲ませ

あとは...

外で遊ぶことにも関係が?!

ビタミンDは、紫外線に当たることにより、体が合成される。でも、暑い中陽の当たることを避けては、季節や地域によって異なりますが、夏は曇り分、春も木陰は30分くらい、冬は1時間弱くらいで一日の必要量の1/2くらいを作ることができそうです。コロナの影響で外出できない日々を過ごしてきましたが、骨の健康のためにも、気分転換のためにも、日光浴や外気浴、外の木陰でちやうどぬぐり... あとはその元気に遊んで丈夫な体を作っていくといいですね。



ポテトクッキー

材料

いもがし	100g
小麦粉	50g
きび砂糖	15g
油	25ml

作り方

- いもがしは皮をむき、せわらかく蒸して、よくつぶす。
- 小麦粉、砂糖、油を入れて、よく混ぜる。
- 丸く形を整えて、200°Cのオーブンで15分くらい焼く。

※油はマーガリンにしてモロ



トマトのう

材料

豚肉	60g	パイン	2g
玉ねぎ	120g	ケチャップ	15ml
たまご	100g	ローリエ	1-1枚
トマト	140g	塩	3g
スライス	100g		

作り方

- トマトは皮をむき(その場合は湯むき)、4x4cmに切る。たまご、スライス玉ねぎは短めのうす切りに切る。
- 肉、玉ねぎをフライパンで炒め、たまご、スライス玉ねぎを炒め、トマトを入れて軽く炒める。
- 調味料を入れ、せわらかく炒め、まじり煮る。