



# 7がっのこんだて



## ようじ

八王子ひまわり保育園  
2020.7.1

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
今月の栄養価平均値 熱量      蛋白      脂質 幼児   563Kcal   21.5g   20.1g		<b>1</b> ごはん かじきのかれーけちゃっぴいため きくらげさらだ つくねじる りんご きなこばん    いりこ きゅうにゅう	<b>2</b> いわしのかばやきどんぶり ぽてとさらだ もろへいやとつなのおひたし ずっきーにのみそしる めろん ふうーつよーぐると きゅうにゅう	<b>3</b> ひやしちゅうか だいがくじゃがいも もやしのゆかりあえ ちんげんさいのすーぷ すいか せさみとーすと きゅうにゅう	<b>4</b> ぶりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる たまねぎのみそしる めろん ぶらいどぽてと きゅうにゅう
<b>6</b> うめほしごはん きすのてんぷら おくらのおかかあえ かぼちゃのみそしる すいか くりーむさんど きゅうにゅう	<b>7 たなばた</b> たなばたそうめん ぶたしゃぶ <small>すなっぴえんどうのなむるふういため</small> めろん	<b>8</b> ばたーろーる とうふはんぱーぐ わかめのちゅうかつけ こーんぽたーじゅ すいか いりこおにぎり むぎちゃ    こんぶ	<b>9</b> あなごごはん しゅうまい こーるすろー とうふとみょうがのすましじる めろん ちーずむしばん きゅうにゅう	<b>10</b> ひじきごはん こうやどうふのあんかけ もやしのさらだ じゃがいものみそしる すいか こーんまよとーすと きゅうにゅう    いりこ	<b>11</b> ごましおごはん とりにくのけちゃっぴに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん じゃむさんど きゅうにゅう
<b>13</b> びびんば とりにくのうめみそやき ちゅうかあげなす ねぎとわかめのすーぷ すいか にんじんつぶつぶくつき きゅうにゅう	<b>14</b> かぼちゃぱん みーとろーふ もやしのかれーまよねーすあえ みねすとろーね めろん しらすぼーる きゅうにゅう	<b>15</b> ぶりかけごはん とりにくのくろずに かぼちゃさらだ ごもくちゅうかすーぷ すいか よーぐるとけーき きゅうにゅう	<b>16 たんじょうかい</b> きつねうどん からあげ するばーさらだ めろん にんじんとくにゅうむしばん きゅうにゅう    ぶるーん	<b>17</b> さけちゃーはん ぶたにくのこんにゃくいため はわいあんさらだ かぼちゃのぼたーじゅ すいか とうもろこし むぎちゃ	<b>18</b> ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに たまねぎのみそしる めろん ぶらいどぽてと きゅうにゅう
<b>20</b> なつやさいかれー まかろにさらだ おくらのすーぷ すいか よーぐるとぜりー きゅうにゅう	<b>21 どようろうしのひ</b> くらわっさん なすのみーとぐらたん こーんさらだ じゃがいものぼたーじゅ めろん ひつまぶしおにぎり むぎちゃ	<b>22</b> ゆうやけごはん むきかれのいとまとそーすやき わふうさらだ わんたんすーぷ すいか ぱうんどけーき きゅうにゅう	<b>23 うみのひ</b> 	<b>24 すぼーつのひ</b> 	<b>25</b> ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる めろん じゃむさんど きゅうにゅう
<b>27</b> さんしょくごはん にまめ もやしのびたし たまごとわかめのすましじる すいか あーもんどとーすと きゅうにゅう	<b>28</b> ひやしうどん ひじきつくね なっとうさらだ めろん じゃがばたー きゅうにゅう	<b>29</b> いわのりごはん さけのまよねーすやき なつやさいのあまからあえ にとたまごのすましじる すいか おきなわどーなつ きゅうにゅう	<b>30</b> ばたーろーる たんどりーちきん ちゅうかさらだ にくだんごすーぷ めろん ごまくつきー きゅうにゅう	<b>31</b> なっとうそぼろごはん とりにくのしょうふうやき ひじきさらだ なすとみょうがのみそしる すいか きゅうにゅうかんとん とうにゅう	..... ★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。 .....

## 夏バテを予防しよう!

今年も猛暑が予想されています。食欲の落ちやすい季節だからこそ食事の工夫をして夏バテを予防しましょう

### ～ビタミンB1で疲労回復～

ビタミンB1が不足すると疲労がたまりやすくなります。

うなぎ・豚肉・大豆・玄米などビタミンB1の豊富な食材を積極的に取ると疲労回復につながります。

### ～夏野菜でクールダウン～

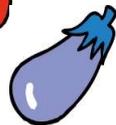
きゅうりやトマト、茄子などには水分が多く含まれていて火照った体を冷ます作用があります。またビタミンやミネラルも同時にとることができます。デザートには疲労回復効果もあり、水分も多いすいかがおすすめです。

## 今月のレシピ 納豆そぼろごはん

- <材料> 約家族4人分
- 米 2合
  - 豚ひき肉 30g
  - 長ねぎ 1/4本
  - ひきわり納豆 1/2パック
  - 醤油 } 小さじ1
  - 砂糖 } ★ 小さじ2
  - 酒 } 小さじ1
  - 青のり 少々

### <作り方>

- ①米を炊く
- ②長ねぎをみじん切りにする
- ③豚ひき肉を炒めてポロポロしてきたら長ねぎを入れ、★を加えて味付けをし粗熱を取っておく
- ④③に納豆、②、青のりをよく混ぜ、ごはん盛りに盛る



# 7がっのこんだて



## にゅうじ

八王子ひまわり保育園  
2020.7.1

### 夏バテを予防しよう!

今年も猛暑が予想されています。食欲の落ちやすい季節だからこそ食事の工夫をして夏バテを予防しましょう

#### ～ビタミンB1で疲労回復～

ビタミンB1が不足すると疲労がたまりやすくなります。

うなぎ・豚肉・大豆・玄米などビタミンB1の豊富な食材を積極的に取ると疲労回復につながります。

#### ～夏野菜でクールダウン～

きゅうりやトマト、茄子などには水分が多く含まれていて火照った体を冷ます作用があります。またビタミンやミネラルも同時にとることができます。デザートには疲労回復効果もあり、水分も多いすいかがおすすりです。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
今月の栄養価平均値 熱量      蛋白      脂質 乳児    476Kcal    18.1g    15.5g		<b>1</b> ごはん かじきのかれーけちゃっぷいため きくらげさらだ つくねじる りんご きなこばん    いりこ ぎゅうにゅう	<b>2</b> いわしのかばやきどんぶり ぽてとさらだ もろへいやとつなのおひたし ずっきーにのみそしる めろん よーぐるとむしばん ぎゅうにゅう	<b>3</b> ひやしちゅうか だいがくじゃがいも もやしのゆかりあえ ちんげんさいのすーぷ すいか せさみとーすと ぎゅうにゅう	<b>4</b> ぶりかけごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる たまねぎのみそしる めろん ぶらんどぽてと ぎゅうにゅう
<b>6</b> ゆかりごはん きすのてんぷら おくらのおかかあえ かぼちゃのみそしる すいか つなさんど ぎゅうにゅう	<b>7 たなばた</b> たなばたそうめん ぶたしゃぶ <small>すなっぷえんとおなむるふういため</small> めろん	<b>8</b> ばたーろーる とうふはんぱーぐ わかめのちゅうかつけ こーんぽたーじゅ すいか	<b>9</b> あなごごはん しゅうまい こーるすろー とうふとこまつなのすましじる めろん ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>10</b> ひじきごはん こうやどうふのあんかけ もやしのさらだ じゃがいものみそしる すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう    いりこ	<b>11</b> ごましおごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーずんに たまねぎのみそしる めろん じゃむさんど ぎゅうにゅう
<b>13</b> びびんば とりにくのうめみそやき ちゅうかあげなす ねぎとわかめのすーぷ すいか なぼりたん むぎちゃ	<b>14</b> かぼちゃぱん みーとろーふ <small>もやしのかれーまよねーすあえ</small> みねすとろーね めろん	<b>15</b> ぶりかけごはん とりにくのくろずに かぼちゃさらだ ごもくちゅうかすーぷ すいか	<b>16 ようじたんじょうかい</b> きつねうどん からあげ しるばーさらだ めろん	<b>17</b> さけちゃーはん ぶたにくのこんにゃくいため はわいあんさらだ かぼちゃのぽたーじゅ すいか こーんごはん むぎちゃ	<b>18</b> ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに たまねぎのみそしる めろん ぶらんどぽてと ぎゅうにゅう
<b>20</b> なつやさいかれー まかろにさらだ おくらのすーぷ すいか いももち ぎゅうにゅう	<b>21 どようのうしのひ</b> くらわっさん なすのみーとぐらたん こーんさらだ じゃがいものぽたーじゅ めろん	<b>22</b> ゆうやけごはん むきかれいのとまとそーすやき わふうさらだ わんたんすーぷ すいか なっとうちゃーはん むぎちゃ	<b>23 うみのひ</b> 	<b>24 すぼーつのひ</b> 	<b>25</b> ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに もやしのみそしる めろん じゃむさんど ぎゅうにゅう
<b>27</b> さんしょくごはん にまめ もやしのびたし たまごとわかめのすましじる すいか ちーすとーすと ぎゅうにゅう	<b>28</b> ひやしうどん ひじきつくね なっとうさらだ めろん	<b>29</b> いわのりごはん さけのまよねーすやき なつやさいのあまからあえ いらとたまごのすましじる すいか むしばん ぎゅうにゅう	<b>30</b> ばたーろーる たんどりーちきん ちゅうかさらだ にくだんごすーぷ めろん わかめごはん むぎちゃ	<b>31</b> なっとうそぼろごはん とりにくのしょうふうやき ひじきさらだ なすのみそしる すいか まかろにきなこ とうにゅう	★都合により、一部メニューを変更する場合があります。

### 今月のレシピ 納豆そぼろごはん

<材料> 約家族4人分

- 米 2合
- 豚ひき肉 30g
- 長ねぎ 1/4本
- ひきわり納豆 1/2パック
- 醤油 } 小さじ1
- 砂糖 } ★ 小さじ2
- 酒 } 小さじ1
- 青のり 少々

<作り方>

- ①米を炊く
- ②長ねぎをみじん切りにする
- ③豚ひき肉を炒めてポロポロしてきたら長ねぎを入れ、★を加えて味付けをし粗熱を取っておく
- ④③に納豆、②、青のりをよく混ぜ、ごはん盛りに付ける