



7月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R1.7

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	本食 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3時以上 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
1	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏のからあげ わかめの酢の物 大根とえのきの味噌汁 パイ	牛乳 黒糖蒸しパン	鶏肉 牛乳 豆乳	米 片栗粉 三温糖 黒砂糖 小麦粉 こま	きゅうり わかめ 大根 にんじん えのきたけ パイン	576 20.5 19.5 1.4	588 21.6 17.1 1.5	
2	火	牛乳 塩せんべい	わかめごはん 魚のレモン焼き きんぴらごぼう キャベツと麩の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 焼きそば	アジ さつまいも揚げ 豚肉 牛乳	米 三温糖 油 やきそば麺	わかめ ごぼう にんじん しらたき キャベツ ピーマン グレープフルーツ もやし 玉ねぎ	545 23.5 15.4 1.9	590 25.6 15.4 2.0	
3	水	牛乳 クッキー	雑穀ご飯 鮭の味噌煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋といんげんの味噌汁 バナナ	牛乳 ココアクッキー おしゃぶり昆布	鮭 鮭 牛乳 きな粉 豆乳	米 三温糖 こま じゃが芋 小麦粉	ほうれん草 もやし いんげん にんじん パナナ 昆布	565 22.2 16.7 1.1	577 23.9 14.4 1.3	
4	木	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん かき揚げ かぼちゃの煮物 小松菜とえのきの味噌汁 パイ	牛乳 ジャムパン	えび 卵 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 油 食パン ジャム	にんじん 玉ねぎ ピーマン 小松菜 えのきたけ かぼちゃ パイ	610 20.8 20.2 1.4	610 21.4 19 1.4	
5	金	牛乳 クッキー	七夕そうめん 冷しゃぶ ほうれん草とコーンのソテー メロン	カルピス フルーツカクテル (すいか)	ハム 豚肉 牛乳	そうめん 三温糖 バター 油 こま	きゅうり にんじん おくら ほうれん草 コーン メロン バナナ パイン すいか	592 19.6 13.2 1.5	611 20.6 10 1.7	
6	土	牛乳 塩せんべい	中華丼 さつま芋のきんぴら チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 マカロニきなこ	豚肉 牛乳 きな粉	米 さつま芋 ごま油 三温糖 マカロニ	しいたけ にんじん 白菜 ねぎ チンゲン菜 えのきたけ だけのご パナナ	583 22.8 16.9 1.0	615 24.3 17.2 0.9	
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん ぼくちャップ キャベツとわかめのサラダ マカロニと野菜のスープ グレープフルーツ	牛乳 にんじんゼリー クッキー	豚肉 ウインナー 牛乳 ツナ 牛乳	米 三温糖 マカロニ	玉ねぎ キャベツ わかめ ピーマン グレープフルーツ にんじん オレンジ	570 22.2 22.2 1.4	612 24.1 22.2 1.6	
9	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉の梅風味焼き ひじきとじゃこのきんぴら じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 野菜サンド	鶏肉 牛乳 油揚げ しらす干し	米 油 食パン こま じゃが芋 マーガリン	ねぎ ひじき にんじん ピーマン わかめ オレンジ キャベツ	577 24 19.3 2.6	607 25.7 20.2 2.9	
10	水	牛乳 クッキー	ごはん 鯖のつけやき 野菜いため 大根とねぎの味噌汁 パイ	牛乳 フライドポテト	鯖 ベーコン 鮭 牛乳	米 油 三温糖 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ いら キャベツ もやし 大根 パイ	561 19.7 24.3 1.6	602 21 25.3 1.9	
11	木	牛乳 ビスケット	ジャムサンド 豆腐のハンバーグ 春雨サラダ コーンスープ バナナ	麦茶 鮭おにぎり チーズ	豆腐 豚肉 豆乳 牛乳 チーズ	パン ジャム 小麦粉 春雨 米	玉ねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし コーン バナナ	546 20.7 17.7 1.7	593 22.2 17.8 2.0	
12	金	牛乳 クッキー	愛情弁当		牛乳 冷やし中華	牛乳 ハム 卵	中華麺 ごま油 三温糖	きゅうり トマト	381 14.7 14.1 1.6	347 14.5 11.1 1.9
13	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 鯿のごまマヨネーズ焼き さつま芋とひじき煮 キャベツともやしの味噌汁 バナナ	麦茶 プリン クラッカー	牛乳 アジ 鮭	米 さつま芋 三温糖	ひじき にんじん キャベツ もやし ひじき パナナ	545 19.1 13.9 1.3	568 19.6 13.5 1.2	
16	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 白身魚のフライ さつま芋と昆布の煮物 ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 きなこトースト	しいら 豚肉 鮭 きな粉	米 パン粉 油 小麦粉 さつま芋 食パン マーガリン	昆布 にんじん ほうれん草 えのきたけ グレープフルーツ	580 24.3 17.8 1.3	611 26.1 18.4 1.2	
17	水	牛乳 クッキー	シーチキンごはん 炒り鶏風煮 おひたし 玉ねぎとふりの味噌汁 パイ	牛乳 きのこスパゲティ	ツナ 鶏肉 鮭 牛乳 ベーコン	米 押麦 じゃが芋 マカロニ	にんじん 竹の子 れんこん しいたけ 大根 ほうれん草 もやし 玉ねぎ ふのり パイン しめじ しらす	518 19.6 16.2 2.5	519 20.6 13.7 3.0	
18	木	牛乳 ビスケット	ごはん 豚のしょうが焼き じゃがいもソテー なめこ汁 バナナ	麦茶 フルーツヨーグルト ウエハース	豚肉 ベーコン 豆腐	米 じゃが芋 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン ねぎ パナナ パイン	582 18.7 18.1 1.4	575 18.7 16.4 1.4	
19	金	牛乳 クッキー	冷やしうどん 鯖のカレー揚げ いんげんのおかかあえ パイン	牛乳 大学芋	鯖 牛乳	うどん 片栗粉 さつま芋 三温糖 こま	きゅうり わかめ いんげん キャベツ にんじん パイン	573 19 22.8 1.8	595 19.7 24.6 2.1	
20	土	牛乳 塩せんべい	ピピンパ ツナサラダ 小松菜の中華スープ パナナ	牛乳 フルーツポンチ クッキー	豚肉 ツナ 牛乳	米 三温糖 ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ きゅうり コーン ねぎ パナナ パイ みかん もも	537 20 15 1.1	558 20.7 14.9 1.0	
22	月	牛乳 ビスケット	ごはん ミートローフ 春雨のマヨネーズサラダ おくらスープ メロン	牛乳 オレンジゼリー ビスケット	鶏肉 豚肉 ツナ 牛乳 豆乳	米 パン粉 油 春雨 三温糖	玉ねぎ にんじん もやし きゅうり えのきたけ おくら コーン メロン オレンジ	558 20.4 21 1.4	598 21.9 20.8 1.6	
23	火	牛乳 塩せんべい	カレーライス マカロニサラダ きのこのスープ オレンジ	麦茶 ヨーグルト カステラ (市販)	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 マカロニ 三温糖 じゃが芋 カステラ	玉ねぎ にんじん きゅうり まいたけ えのきたけ オレンジ	547 19.8 14.3 1.6	592 21 14 1.7	
24	水	牛乳 クッキー	雑穀ごはん 豆腐チャンプルー 中華きゅうり 白菜とえのきのスープ グレープフルーツ	牛乳 バナナケーキ	豆腐 卵 豚肉 牛乳 豆乳	米 油 三温糖 小麦粉 こま	にんじん いら もやし きゅうり 白菜 えのきたけ バナナ グレープフルーツ	574 20.6 21.1 1.3	589 21.9 19.9 1.5	
25	木	牛乳 ビスケット	ゆかりごはん たらあんかけ 粉ふき芋 クリームスープ パイ	牛乳 さつま芋のクッキー	たら 牛乳 豆乳	米 油 三温糖 さつま芋 じゃが芋 こま マーガリン	にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン パイン	573 21.4 15.2 1.8	615 22.9 14.2 2.0	
26	金	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーの塩ゆで わかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 チーズトースト	鶏肉 チーズ 牛乳	米 油 食パン	ブロッコリー カリフラワー わかめ えのきたけ にんじん オレンジ	565 25.3 21.7 1.4	601 28 21.8 1.6	
27	土	牛乳 塩せんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃのそぼろ煮 キャベツともやしの味噌汁 パナナ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	鶏肉 鮭 牛乳 豆乳	米 油 小麦粉 三温糖	かぼちゃ キャベツ もやし にんじん パナナ	535 20.9 14.6 0.9	577 22.4 14.4 0.9	
29	月	牛乳 ビスケット	ネバナバそうめん 豚こま天 豚こま天 キャベツのゆかり和え バナナ	麦茶 こぎつねご飯おにぎり チーズ	鶏ささみ 豚肉 卵 チーズ 油揚げ 枝豆	そうめん 油 三温糖 米	わかめ おくら トマト きゅうり 小松菜 キャベツ にんじん ほうれん草 パナナ コーン	548 24 17.8 1.2	585 26.4 16.8 1.4	
30	火	牛乳 塩せんべい	ごはん 肉じゃが ピーフン炒め なすと油揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 ゆでとうもろこし 桜エビのおにぎり	豚肉 桜えび 油揚げ	米 じゃが芋 ピーフン こま	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし なす オレンジ とうもろこし いんげん	519 18.8 12.9 1.4	557 19.8 12.3 1.5	
31	水	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋としめじのソテー かぼちゃのスープ パイ	牛乳 おからドーナツ	鶏肉 おから 豆乳 牛乳 ベーコン	米 じゃが芋 小麦粉 油	しめじ 玉ねぎ にんじん コーン ねぎ かぼちゃ パイ 干しブドウ	578 19.7 19.3 1.4	594 20.7 17.6 1.6	

旬の食材を食べましょう

7月 給食だより

ジメジメと暑い時期になりました。そうめんや冷やしうどんなどの麺類がおいしい季節ですね。麺類は単品で美味しいですが、栄養バランスは崩れがちです。夏バテ予防のためにも、めんつゆに納豆や細かく刻んだきゅうりを入れたり、わかめなどをトッピングにするなどの工夫をしましょう。また、主菜（肉、魚、卵、豆腐など）や副菜（煮物、サラダなど）があると麺類でも栄養バランスがよくなります。



四季に恵まれた日本では、それぞれの季節に採れたての旬の食材を味わうことで、生活の中に季節を感じてきました。旬とは、その食材が最もおいしく、栄養豊かな時期です。夏は身体を冷やし、冬には身体を温めるなど、季節に合わせて私たちの身体に働きかける食材が多く、食べることで体調を整えてくれる効果をもたらすものもあります。旬の食材をメニューにうまく取り入れてみましょう。

夏が旬の食材

- きゅうり、なす・・・体を冷やす効果がある。
- トマト・・・美肌作用や日焼けした肌を回復させる効果がある。
- えだまめ・・・汗で流れたカリウムを補える。
- うなぎ、あなご・・・疲労回復に効果がある。
- あじ・・・骨を強くする、血液サラサラ効果がある。



食育だより



つき組さんがデイサービスの利用者さんたちと一緒に「梅シロップ作り」に挑戦しました。梅をきれいに洗って、上手にヘタを取りました。梅と氷砂糖を交互にやさしく瓶に入れることができました。



「おいしくな~れ！」と、みんなでおまじないをかけました。笑顔いっぱい！楽しく活動できました。出来上がりがとっても楽しみです。



水分補給はこまめに

(スポーツ飲料・経口補水液)

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渇いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】 糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】 電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

七夕を楽しむ

七夕の由来

7月7日の夜に、笹の葉に願いごとを書いた短冊を吊るして星に祈る「七夕」。牽牛（ひこぼし）と織女（おりひめ）の伝説が有名ですが、もともとは古くからの日本の神事である「棚（たな）機（ばた）」と、中国から伝来した「乞（き）巧（こう）奠（でん）」という行事が結びついたものといわれています。

七夕の行事食

七夕には、天の川や織り糸に見立てたそうめんを食べる風習があります。