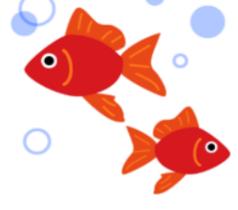


7月 今週の献立表 8月 てしろもりの丘

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)							
朝食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯							
	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁	味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	めだまや 目玉焼き	なっとう 納豆	さんま 秋刀魚の生姜煮	あつや たまご 厚焼き卵	たまご豆腐 卵豆腐	ひやっこ 冷奴	はんぺん はんぺんの卵とじ							
	ハム入り野菜炒め	ちんげんさい 青梗菜と豚ひき肉の炒り煮	こまつな 小松菜とベーコンの塩炒め	ひじきとレンコンの煮物	ツナとふきの炒り煮	じゃがいものベーコンソテー	ほうれん草 ほうれん草のなめたけ和え							
	ふりかけ			梅干し	たいみそ 鯛味噌	ふりかけ	ジョア							
	568 kcal	569 kcal	594 kcal	569 kcal	569 kcal	545 kcal	634 kcal							
昼食	ご飯	ハヤシライス	豚丼	ご飯	焼きそば	食パン	ご飯							
	とり 鶏のごまがらめ	トマトとアスパラのサラダ	きりぼしだいこん 切干大根とほうれん草のサラダ	なつやさい 夏野菜と豚肉のガーリックソテー	ネバネバ和え	なす 茄子のミートグラタン	はっほうさい 八宝菜							
	ブロッコリーとトマトのサラダ	パイン	オレンジ	きゅうりとトマトのナムル風	オレンジ	キャベツとツナの和風サラダ	かぼちゃ 南瓜サラダ							
	バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳	スイカ	ぎゅうにゅう 牛乳	キウイ	パイン							
	ぎゅうにゅう 牛乳			ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳							
	772 kcal	847 kcal	730 kcal	774 kcal	623 kcal	83 kcal	817 kcal							
夕食	ご飯	ご飯	ご飯	うなぎちらし寿司	ご飯	ご飯	ご飯							
	みそしる 味噌汁	にらと豚の卵とじ	みそしる 味噌汁	すまし汁	味噌汁	みそしる 味噌汁	みそしる 味噌汁							
	あかうお 赤魚のおろし煮	もやしときゅうりの酢の物	コロツケ&メンチカツ	オクラの梅おかか和え	サバの南蛮漬	タラのムニエル	チキンチャップ							
	じゃが芋とピーマンのみそ炒め	さつま芋のレーズン煮	はるさめ 春雨の酢の物	かぼちゃ 南瓜プリン	ほうれん草とシラスの和え物	こまつな 小松菜の胡麻和え	えだまめ 枝豆とわかめの和え物							
	ヨーグルト		バナナ		フルーツポンチ	プリン	バナナ							
	669 kcal	743 kcal	785 kcal	553 kcal	677 kcal	723 kcal	679 kcal							
1日の栄養量	エネルギー	2009kcal	エネルギー	2159kcal	エネルギー	2109kcal	エネルギー	1896kcal	エネルギー	1869kcal	エネルギー	1351kcal	エネルギー	2130kcal
	たんぱく質	77g	たんぱく質	76g	たんぱく質	68g	たんぱく質	60g	たんぱく質	66g	たんぱく質	81g	たんぱく質	85g
	脂質	39g	脂質	57g	脂質	51g	脂質	44g	脂質	51g	脂質	69g	脂質	49g
	食塩相当量	8.2g	食塩相当量	6.6g	食塩相当量	8.4g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	8.9g	食塩相当量	7.4g
														

7月31日は「土用の丑の日」です。土用の丑の日には「う」のつくもの食べると良いと言われています。「う」のつく食べ物は、「うなぎ」、「梅干し」、「うどん」、ウリ科の「南瓜」、「牛(牛肉)」などがあります。うなぎには、エネルギーの代謝を促して、疲労回復や食欲増進に効果的なビタミンB群、粘膜の保護や抗酸化作用のあるビタミンAが多く含まれています。夏バテ予防には最適な食材ですね。梅干しにはクエン酸が含まれており、疲労回復や殺菌作用があります。ウリ科の南瓜には免疫力を高めるビタミンEが多く含まれています。バランスの良い食事をして、暑さに負けない身体をつくりましょう。

よつばの皆さんは夏休みに入りますね！夏休み中は楽しい行事がたくさん予定されていますので、体調を崩さないように規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。部屋の中でダラダラ過ごしていると、運動不足になり免疫力が下がってしまいますので、適度に運動をしましょう！