7月はなまんだより 2024年

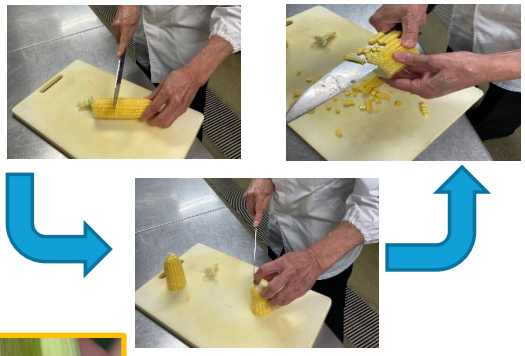
汗ばむような日が続き夏の訪れを感じる毎日ですが、買い物に行くとスイカ、ゴーヤ、真っ赤なトマトが並んでいるのを見て食材からも本格的な夏の訪れを感じることが出来ます。旬の食材をたくさん食べて夏を乗り切りましょう。

とうもろこし

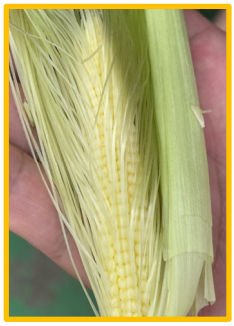
トウモロコシの旬がやってきました！トウモロコシは「お湯を沸かしている間に収穫すべし！」と言われるほど、鮮度が低下しやすく、なんと収穫後１日足らずで1～2%の糖度が落ちてしまうそうです。購入後はなるべく早く食べる方が良いですね。

☆実の外し方☆

①皮を剥き、半分か1/3に切り分けます。
②実の二列ぐらいを縦に切ります。
③切り口から芯と実の間の柔らかいところを桂むきにして身を外します。



ヤングコーン



はなとうもろこしの草丈は150センチほどにもなります
一つの株から２～３本のとうもろこしが出来ますが、より美味しいものを収穫するため一番出来がいい物を残して後は小さいうちに収穫されます。小さいうちに収穫されたのもがヤングコーンです。

☆皮つきヤングコーンの食べ方☆

皮をむく時、全部はがさず2～３枚残しておく。上のひげの部分をアルミ箔で包み、魚を焼くグリルで皮が黒く焦げるくらいまで焼く。焼けたら皮を全部はがして少し塩をつけて食べたら、甘みが増し食感もホクホクしていてとても美味しかったです。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンＣ（野菜・果物）
- ビタミン B1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉➡さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ➡少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸➡後味がさっぱりして食べやすくなる

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

○○ 献 立 一 覧 表 ○○

2024年 7月 ［モーツアルト（幼児食）］

	1（月）	2（火）	3（水）	4（木）	5（金）	6（土）
昼食	おついたち赤飯 あじの南蛮漬け 五目豆 しめじとわかめのすまし汁 フルーツ：バナナ	鶏肉のトマト煮込み じゃこピーマン 麩となめこの味噌汁 七分つき米 一品：キャベツのサラダ	カラフルカレー 春雨サラダ フルーツヨーグルト	チャプチェ 大豆もやしのナムル わかめの韓国風スープ 七分つき米 一品：トマトのナムル	◎七夕 おにぎり（菜めし） 七夕そうめん かぼちゃと牛肉の五目煮 フルーツ：すいか	豚丼 三色なます じゃがいもと油揚げの味噌汁 フルーツ：オレンジ
昼間食	桃のミルク寒 牛乳	ブルーベリージャムサンド 牛乳	野菜クラッカー 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	七夕ゼリー 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 540 kcal 蛋白質 25 g 脂質 12 g ｶﾙｼｳﾑ 317 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g ｶﾙｼｳﾑ 219 mg 塩分 2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal 蛋白質 18 g 脂質 21 g ｶﾙｼｳﾑ 245 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 454 kcal 蛋白質 16 g 脂質 14 g ｶﾙｼｳﾑ 227 mg 塩分 0.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 443 kcal 蛋白質 15 g 脂質 8.3 g ｶﾙｼｳﾑ 205 mg 塩分 3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g ｶﾙｼｳﾑ 245 mg 塩分 1.4 g

	8（月）	9（火）	10（水）	11（木）	12（金）	13（土）
昼食	五目マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	豚肉の生姜焼き ひじきの和風煮 かき玉風味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	おにぎり（ゆかり） 冷やし中華 なすのそぼろ煮 一品：大根の梅和え	かれいのムニエル マカロニサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：ズッキーニのオーブン焼き	さわらのレモンソース ほうれん草のごま和え なすと油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	カレー風味チャーハン きゅうりとしらすの酢の物 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：オレンジ
昼間食	いももち 牛乳	ピザトースト 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	キャロットケーキ 牛乳	麩のラスク 牛乳	ショコラロール 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 451 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g ｶﾙｼｳﾑ 284 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 23 g 脂質 21 g ｶﾙｼｳﾑ 299 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal 蛋白質 21 g 脂質 15 g ｶﾙｼｳﾑ 206 mg 塩分 2.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 蛋白質 20 g 脂質 17 g ｶﾙｼｳﾑ 255 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal 蛋白質 21 g 脂質 23 g ｶﾙｼｳﾑ 270 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 18 g 脂質 15 g ｶﾙｼｳﾑ 244 mg 塩分 1.3 g

	15（月）	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	20（土）
昼食	海の日	とうもろこしごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしとモロヘイヤの磯和え 冬瓜と油揚げの味噌汁 フルーツ：グレープフルーツ	肉じゃが 枝豆とひじき入り白和え 麩となすのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	◎世界の料理inポルトガル さばのエスカベッシュ ひよこ豆のサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：きのこのソテー	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ひじきチャーハン 三色ナムル 中華スープ フルーツ：バナナ
昼間食		オレンジゼリー 牛乳	ヨーグルトスコーン 牛乳	きつねおにぎり 牛乳	生クリームサンド 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g ｶﾙｼｳﾑ 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 23 g 脂質 18 g ｶﾙｼｳﾑ 313 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 532 kcal 蛋白質 20 g 脂質 12 g ｶﾙｼｳﾑ 265 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 767 kcal 蛋白質 26 g 脂質 36 g ｶﾙｼｳﾑ 232 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 615 kcal 蛋白質 16 g 脂質 22 g ｶﾙｼｳﾑ 267 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 535 kcal 蛋白質 16 g 脂質 18 g ｶﾙｼｳﾑ 230 mg 塩分 1.2 g

	22（月）	23（火）	24（水）	25（木）	26（金）	27（土）
昼食	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しいたけとはんぺんのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	鶏肉の照り焼き キャベツとツナの炊いたん 豆腐とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：オクラとなめこの和え物	◎土用の丑 うな玉ちらし 大根とさつま揚げの炊いたん ゆばと麩のすまし汁 一品：なすの胡麻和え	けいちゃん 糸こぶ とうがん汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	マーボー茄子 豆苗ともやしの和え物 中華スープ 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ：りんご (乳児：オレンジ)
昼間食	アメリカンドック 牛乳	メロンパントースト 牛乳	フライドポテト 牛乳	リンゴのショートブレッド 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal 蛋白質 24 g 脂質 25 g ｶﾙｼｳﾑ 303 mg 塩分 2 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal 蛋白質 22 g 脂質 19 g ｶﾙｼｳﾑ 271 mg 塩分 1.9 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 蛋白質 20 g 脂質 19 g ｶﾙｼｳﾑ 256 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 蛋白質 17 g 脂質 16 g ｶﾙｼｳﾑ 217 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 538 kcal 蛋白質 18 g 脂質 17 g ｶﾙｼｳﾑ 245 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 350 kcal 蛋白質 17 g 脂質 14 g ｶﾙｼｳﾑ 264 mg 塩分 1.1 g

	29（月）	30（火）	31（水）			
昼食	れんこん入りつくね きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	さわらのバター醤油焼き かぼちゃのそぼろ煮 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 一品：オクラの和え物	おにぎり（ゆかり） 冷やしぶっかけうどん なすの味噌炒め フルーツ：すいか			
昼間食	オレンジフレンチトースト 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	ぶどうゼリー 牛乳			
成分値	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 蛋白質 22 g 脂質 16 g ｶﾙｼｳﾑ 321 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 503 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17 g ｶﾙｼｳﾑ 260 mg 塩分 1.3 g	<一日合計> ｴﾈﾙｷﾞｰ 422 kcal 蛋白質 13 g 脂質 8.5 g ｶﾙｼｳﾑ 193 mg 塩分 0.7 g			

※都合により献立を変更することがあります。