

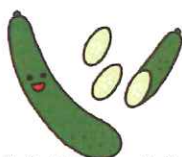
食育だより

そうめんや冷やし中華がおいしい季節になりました。しかし、単品で食べてもおいしい麺類ですが、栄養バランスが崩れがち。夏バテ予防のためにも、副菜や具材などを工夫して、栄養バランスに気をつけましょう。



旬の食材を食べましょう

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。余分な水分を排出する利尿作用も。
- トマト…βカロテンやビタミンCが多く含まれ、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…ビタミンB1 やC、カリウムが豊富。汗で流れ出たカリウムを補える。
- うなぎ、あなご…ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。
- あじ…骨を強くするカルシウムや血液をサラサラにするDHA・EPAを含む。



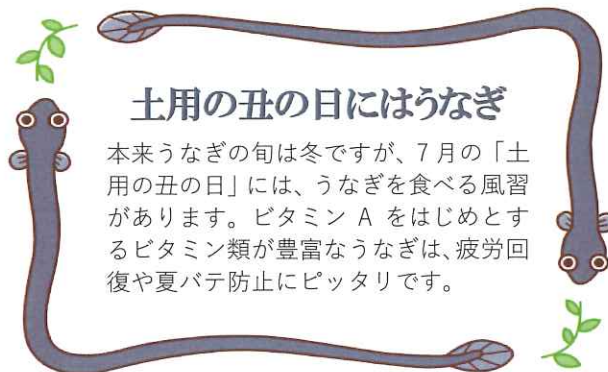
七夕を楽しむ

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「棚機」と、中国から伝来した「乞巧奠」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。



土用の丑の日にはうなぎ

本来うなぎの旬は冬ですが、7月の「土用の丑の日」には、うなぎを食べる風習があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富なうなぎは、疲労回復や夏バテ防止にピッタリです。



県民の日献立
木更津のソウルフード
チャー弁を模した丼
芋けんちん
房総特産のびわ



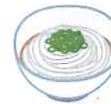
パイタ焼
茨城県の郷土料理



フォーガー（牛肉入りスープフォー）
ベトナム料理
ベトナムなどの東南アジア料理は
じめじめした暑さを乗り切る為に
一役買っているそう。
梅雨バテ防止に食べてみてはいかが？



7月 こんだてひょう



2025年

baby 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量
1	火	冷やしちゅうか えびしゅうまい フルーツ杏	牛乳 そばろおにぎり	鶏・ロースハム たら、木綿豆腐 むきえび・牛乳・鶏肉・干しひじき	ラーメン・砂糖・ごま油・ごま かたくり粉・しょうまいの皮 きんぎょ・米	きゅうり・もやし・たまねぎ・しょうが あんず・バナナ・さくらんぼ にんじん	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
2	水	スタミナ丼 貝だくさんみそ汁 やさいなめ菜 びわゼリー	牛乳 ひじき蒸しパン	鶏肉・木綿豆腐 淡色ササミ・カニ風味かまぼこ 牛乳・鶏・干しひじき 魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・油・砂糖 さつまいも・ゼリーの素 ホットケーキミックス	なす・ピーマン・赤ピーマン・ごま えのきたけ・むきえだまめ・きゅうり アスパラガス・コーン・だいこん・なめ菜 びわ豆腐・にんじん	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
3	木	ごはん ちゅうかスープ ヤンニョムチキ かぼちいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	わかめ・鶏肉・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・かたくり粉 砂糖・ごま油・さつまいも マヨネーズ・米粉・油・三温糖	キャベツ・しめじ・かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・干しひじき・キウイフルーツ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
4	金	ごはん すまし汁 かつお節トッピング やさいなめ菜 オレンジ	牛乳 なんちゃってメロンパン	絹ごし豆腐・鶏・かつお ロースハム・パルメザンチーズ ちくわ・牛乳・調整豆腐	米・じゃがいも・食塩不使用バター マヨネーズ・砂糖・ごま ホットケーキミックス・油 グラニュー糖	むきえだまめ・たまねぎ・レモン キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン オレンジ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
5	土	ごはん たまごスープ とり和風焼き かぼちゃ バナナ	牛乳 ヨーグルトスコーン	木綿豆腐・鶏・鶏肉 かつお節・牛乳・ヨーグルト	米・小麦粉・油・砂糖 食塩不使用バター	たけのこ・乾ししいたけ・しょうが かぼちゃ・いんげん・しめじ・パナナ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
6	日	ごはん すまし汁 さけマヨ唐揚げ 切干し洋風風 りんご	牛乳 ミニホットドッグ	さけ・ベーコン・牛乳 ウィンナーソーセージ	米・マヨネーズ・小麦粉 ロールパン・油	チンゲン菜・たまねぎ・乾ししいたけ 切干しだいこん・エリンギ・むきえだまめ りんご・キャベツ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
7	月	七夕そうめん かしきやうしソース キラキラカルピスゼリー	牛乳 五色にぎり	牛肉・鶏 めかじき・カルピス ゼラチン・牛乳・さけ 刻みり	そうめん・砂糖・小麦粉 オリブ油・きのみつ 米	たまねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん なす・オクラ・トマト・だいこん むきえだまめ・コーン	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
8	火	ごはん 貝だくさん中華スープ なつやさいマーボー はるさめサラダ オレンジ	牛乳 おやつ焼きそば	木綿豆腐・鶏肉・ロースハム 牛乳・あおのり	米・ごま油・オリブ油・砂糖 かたくり粉・香辛・マヨネーズ 蒸し中華めん・油	オクラ・レタス・コーン・たまねぎ マッシュルーム・長ねぎ・しょうが・なす トマト・ピーマン・黄ピーマン・にんじん きゅうり・オレンジ・キャベツ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
9	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	さば・淡色ササミ・牛乳 ウィンナーソーセージ チーズ	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ ぎょうざの皮	アスパラガス・チンゲン菜・にんじん しょうが・こねぎ・キャベツ・たまねぎ コーン・干しひじき・キウイフルーツ ピーマン・赤ピーマン	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
10	木	ごはん すまし汁 とりから甘酢あん そばろおにぎり	牛乳 きよニソお好み焼き	絹ごし豆腐・鶏肉・絹豆腐・牛乳 魚肉ソーセージ・チーズ 卵	米・花菜・小麦粉・かたくり粉 砂糖・牛乳・じゃがいも・パナナ マヨネーズ	えのきたけ・たまねぎ・にんじん ピーマン・切干しだいこん・パナナ キャベツ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
11	金	ペンギンカレー ジュース とろろサラダ オーシャンゼリー おらがまち	牛乳 クッキー	焼きのり・あさり・むきえび カツオ・鶏・鶏肉ミックス 木綿豆腐・牛乳・卵	米・じゃがいも・油・オリブ油 カットゼリー・鶏に豆腐 ゼリーの素・小麦粉 食塩不使用バター・砂糖	コーン・アスパラガス・たまねぎ にんじん・りんご 茹で野菜と果実デザート・アボカド レタス	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
12	土	ツナトマトパスタ 野菜たっぷりスープ やさいジャーマンポテ フルーツマリネ	牛乳 こぶつくおにぎり	ツナ・チーズ ベーコン・牛乳・鷹豆	スラゲティ・オリブ油・砂糖 じゃがいも・油・米・ごま	たまねぎ・トマト・ブロッコリー はくさい・にんじん・黄ピーマン・コーン ほうれんそう・アスパラガス・えのきたけ みかん・バナナ・黄桃・レモン	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
13	日	ごはん みそ汁 ぶたカレーチース焼き あおな和風サラダ バナナ	牛乳 おさかな揚げパン	油揚げ・淡色ササミ 鶏肉・チース カットわかめ・牛乳 魚肉ソーセージ	米・じゃがいも・オリブ油・砂糖 油・ホットケーキミックス グラニュー糖	きぬさや・ほうれんそう・にんじん もやし・キャベツ・パナナ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
14	月	さくらごはん すまし汁 あじのさんか風味パン粉焼き おかつもの煮物 すいか (郷土料理)	牛乳 ポテトフライ	あじ・淡色ササミ・ちくわ がんもどき・木綿豆腐・鷹豆 牛乳	米・パン粉・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・油	しょうが・えのきたけ・オクラ・エリンギ れんこん・レモン・だいこん・にんじん こぼろ・すいか	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
15	火	ごはん カラフルスープ やき肉 たけまき豆腐 バナナ	牛乳 おやつナポリタン	ウィンナーソーセージ 牛肉・淡色ササミ 絹ごし豆腐・わかめ カニ風味かまぼこ・牛乳 チーズ	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 揚げ玉・スラゲティ・油 食塩不使用バター	とうもろこし・トマト・黄ピーマン むきえだまめ・たまねぎ・なめ菜・パナナ ピーマン	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
16	水	ロールパン・ジャム コンボウ しろみフライタル やさいサラダ オレンジ	牛乳 カレーピラフおにぎり	調整豆腐・たら・卵 牛乳・ウィンナーソーセージ	ロールパン・ブルーベリージャム 小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ・砂糖・オリブ油・米 食塩不使用バター	コーン・たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・トマト・オレンジ ミックスベジタブル	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
17	木	にんじんライス ジュース 焼きもちから揚げと魚 トマトおろし和え ロン	牛乳 クレープ (いちご)	鶏肉・鶏肉ソーセージ ツナ・牛乳	米・オリブ油・小麦粉・かたくり粉 ごま油・油・マヨネーズ・砂糖 フレンクレープ	にんじん・茹で野菜と果実ベジタブル しょうが・コーン・トマト・きゅうり 黄ピーマン・むきえだまめ・だいこん メロン	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
18	金	台湾風まぜそば いか焼きバーク きゅうりの漬物 かき水ゼリー	牛乳 ココアバナナ	鶏肉・淡色ササミ・鶏のり うすら銀水菜・いか・鶏肉 木綿豆腐・牛乳	ラーメン・砂糖・ごま油・かたくり粉 油・ゼリーの素・きのみつ 油・ゼリーの素・きのみつ	たまねぎ・もやし・こねぎ・しょうが きゅうり・パナナ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
19	土	あじかき焼き丼 ごもく汁 かぼちいも フルーツポンチ	牛乳 なんちゃってカレーパン	あじ・卵 刻みり・たこ・ところてん・牛乳 鶏肉	米・かたくり粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・パン粉 オリブ油	しょうが・ほうれんそう・エリンギ・しめじ もやし・かぼちゃ・とうもろこし・いんげん みかん・バナナ・白桃 さくらんぼ・たまねぎ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
20	日	さっぱりご飯 すまし汁 和風チキンソテー ポテトオニオン炒め オレンジ	牛乳 アメリカンドッグ	しごりそばろおにぎり・鶏もも40g・牛乳 ウィンナーソーセージ	米・ごま・油・じゃがいも ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・ほうれんそう・もやし しめじ・だいこん・たまねぎ・にんじん グリーンピース・オレンジ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
21	月	カラフルエリア トマソープ たら唐8Qソース ジャーマンポテト すいか	牛乳 たこのみ焼き	ウィンナーソーセージ・むきえび たら・ベーコン・油・揚げ玉 たこ・卵・かつお節・あおのり	米・オリブ油・かたくり粉 砂糖・じゃがいも・油・揚げ玉 小麦粉	にんじん・黄ピーマン・赤ピーマン ズッキーニ・たまねぎ・キャベツ トマト・すいか・長ねぎ・しょうが	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
22	火	夏やさいカレー コンソメスープ たろサラダ 牛乳かんフルーツ	牛乳 ふんわりナゲット	鶏肉・たこ・ひよこめ 牛乳・粉寒天・木綿豆腐・鶏肉	米・オリブ油・マヨネーズ・砂糖 かたくり粉・油	赤ピーマン・ピーマン・ズッキーニ きゅうり・なす・かぼちゃ・しょうが りんご・チンゲン菜・きぬさや・しめじ トマト・コーン・たまねぎ・レモン・白桃 黄桃	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
23	水	ごはん みそ汁 ぶたしょうが焼き はるさめサラダ オレンジ	牛乳 ピザトースト	淡色ササミ・鶏肉 カニ風味かまぼこ・牛乳 ウィンナーソーセージ チーズ	米・さつまいも・砂糖・油・香辛 マヨネーズ・パン	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ しょうが・キャベツ・むきえだまめ・トマト オレンジ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
24	木	ごはん すまし汁 かじきごまかつ ひじきサラダ パナナ	牛乳 マヨコーンパン	めかじき・干しひじき ロースハム・牛乳・調整豆腐	米・小麦粉・パン粉・ごま 砂糖・ごま油・油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	チンゲン菜・たまねぎ・乾ししいたけ 赤ピーマン・いんげん・コーン・パナナ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
25	金	やさいミートソースパスタ やさいいりるスープ イカやさいマリネ メロンゼリー	牛乳 焼きおにぎり	鶏肉・牛肉・いか ホイップクリーム・牛乳	スラゲティ・オリブ油・砂糖 ゼリーの素・米・ごま油 ごま	たまねぎ・なす・ズッキーニ・トマト しょうが・かぼちゃ・はくさい・だいこん ブロッコリー・きゅうり・にんじん 赤ピーマン・コーン	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
26	土	ごはん みそ汁 あじごまチキン焼き みそ煮びたし パナナ	牛乳 プリンアラモード	淡色ササミ・あじ チース・卵揚げ・牛乳 ホイップクリーム	米・マヨネーズ・ごま プリンミックス	ごま・たまねぎ・きぬさや・なす ピーマン・しめじ・だいこん・しょうが パナナ・みかん・さくらんぼ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
27	日	ごはん なつやさいスープ ポテトえびフライ やさい甘酢和え りんご	牛乳 焼きさしめん	ウィンナーソーセージ 海苔・牛乳 チーズ	米・じゃがいも・小麦粉・パン粉 油・砂糖・きぬさや・油	ズッキーニ・たまねぎ・トマト・オクラ にんじん・ピーマン・キャベツ・きゅうり コーン・りんご	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
28	月	ごはん 貝だくさんみそ汁 ボークチャップ さっぱりサラダ キウイフルーツ	牛乳 コンフレボール	鶏肉・牛乳・きな粉	米・押麦・油・砂糖・香辛 さつまいも・コーンフレーク	だいこん・いんげん・乾ししいたけ はくさい・たまねぎ・むきえだまめ みょうが・きゅうり・にんじん・レモン キウイフルーツ・パナナ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
29	火	ごはん 貝だくさんみそ汁 カレイかぼちいも焼き ひじき干し煮 りんご	牛乳 ケーキサレ	ウィンナーソーセージ 淡色ササミ・かかれ チース・干しひじき 刻み寒天・牛乳・調整豆腐・ツナ	米・小麦粉・じゃがいも・マヨネーズ 砂糖・ホットケーキミックス	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・なす かぼちゃ・切干しだいこん・にんじん 乾ししいたけ・りんご・たまねぎ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
30	水	食パン・マーマレード イカやさいスープ タンダーチキン マカロニサラダ キウイフルーツ	牛乳 キンパ風チャーハン	むきえび・鶏肉・ロースハム 牛乳・鶏肉・刻みり	食パン・マーマレード・かたくり粉 砂糖・マカロニ・じゃがいも きゅうり・キウイフルーツ・ほうれんそう にんじん・だいこん	ズッキーニ・コーン・むきえだまめ エリンギ・のきだけ・レモン・たまねぎ きゅうり・キウイフルーツ・ほうれんそう にんじん・だいこん	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
31	木	むしなうどん まめびよ 牛天 かんてんフルーツ	牛乳 しゃけわかめおにぎり	油揚げ・わかめ まめびよ 牛肉・粉寒天・牛乳 さけ・わかめ	うどん・揚げ玉・てんぷら粉 ごま・油・砂糖・米	長ねぎ・きゅうり・しょうが・こねぎ あんず・ひわ豆腐・さくらんぼ	1日計 - (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)

1か月の平均栄養量 (おやつ含む)	エネルギー 468kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.9g 食塩相当量 1.6g
1か月の目標量 (おやつ含む)	エネルギー 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 12.2g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更される場合があります。どうぞご了承下さいませますようお願い致します。

