

月	火	水	木	金	土
未満児	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	
	1 ご飯 中華風冷や奴 かぼちゃのそぼろ煮 ニラ玉スープ 果物	2 麦ご飯 サバのりんごソース ブロッコリーサラダ なめこのみそ汁 果物	3 ご飯 ひじきコロッケ マカロニサラダ オクラのすまし汁 果物	4 セタそぼろ丼 短冊サラダ 天の川汁 果物	5 ちりめん寿司 具たくさん汁 果物
	牛乳 菓子	牛乳 ツナパン	牛乳 いりこの甘辛煮	セタゼリー	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
7 冷やしうどん じゃが芋コンソメ煮 焼きシシャモ 果物	8 ご飯 炒り豆腐 キュウリの酢の物 コロコロスープ 果物	9 誕生会 リクエストメニュー	10 ご飯 カレー肉じゃが ひじきのマリネ お星さまと貝のスープ 果物	11 ご飯 ハヤシライス もやしのナムル ヨーグルト和え 果物	12 鶏ごぼうピラフ えのきのすまし汁 果物
サケおにぎり	牛乳 菓子	スフレチーズケーキ	豆乳レーズンもち	牛乳 ジャムトースト	おやつ
未満児 牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
14 ちゃんぽん 蒸しシュウマイ 即席漬け 果物	15 ご飯 松風焼き 中華風和え物 コーンスープ 果物	16 ご飯 サバのごま煮 海藻サラダ きのこのすまし汁 果物	17 ご飯 鶏肉の梅照り焼き サワーキャベツ モロヘイヤスープ 果物	18 ご飯 切干大根のオムレツ ほうれん草の白和え ふのすまし汁 果物	19 ひじきご飯 夏豚汁 果物
えだまめおにぎり	牛乳 カルシウムかりんとう	牛乳 菓子	牛乳 クッキング じゃが芋もち	冷やししるこ	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳			
21 海の日	22 ご飯 豆腐ハンバーグ 梅和え 五目みそ汁 果物	23 ご飯 サケの塩焼き 切干大根の含め煮 なすのみそ汁 果物	24 ご飯 ポークビーンズ スティック野菜 コンソメスープ 果物	25 ご飯 鶏と芋のかき揚げ さわやかサラダ もやしのすまし汁 果物	26 納豆丼 かきたま汁 果物
	牛乳 菓子	人参ゼリー	牛乳 コーンマヨトースト	牛乳 パインケーキ	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・いりこ		
28 ジャージャー麺 五目豆 すまし汁 果物	29 ご飯 豆腐のおやき ひじき煮 しじみのみそ汁 果物	30 ドライカレー あさりのしぐれ煮 レタスとトマトのスープ 果物	31 ご飯 鶏肉のピカタ キュウリの中華あえ 豆腐のすまし汁 果物		
わかめおにぎり	アイスクリーム	牛乳 じゃが芋のホイル焼き	牛乳 クリームパン		

旬の食材を食べて元気に夏を過ごしましょう！

夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。旬のものは栄養もたっぷりです。これからの季節に食べたい夏が旬の食材をご紹介します！

きゅうり...

からだをさますこうかがあります。ほとんどが水分ですが、その水分が利尿効果を発揮して足のむくみなどを解消します。

ピーマン...

ビタミン類が豊富。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。完熟すると赤くなり、あまみがまして食べやすくなります。

トマト...

独特の甘酸っぱさと、鮮やかな赤色が食欲をそそります。ビタミンCが豊富なので夏の体力回復に効果的です。

かぼちゃ...

かぼちゃに多いカロチンは、粘膜を丈夫にして風邪に対する抵抗力に効果があります。甘みがあるのでおやつにもおすすめです。

えだまめ...

大豆が未熟なうちに枝ごと切り取った野菜です。ビタミンB1やCがとても豊富です。さやが密集して豆が丸く膨らんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選ぶのがコツです。



