

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	ご飯 ホキのオランダ揚げ さつま揚げと野菜の煮物 和風サラダ みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	普通牛乳・ホキ・さつま揚げ・プロセ スチーズ・油揚げ・淡色辛みそ	衛生ボーロ・精白米・薄力粉・砂 糖・和風ドレッシング・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・パセリ・だい ごん・キャベツ・ほうれんそう・え のきたけ・スイートコーン・乾わか め
2	金	シーチキンカレー らっきょう ミモザサラダ 牛乳 するめ パイ	普通牛乳・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・ ロースハム・するめ	ビスケット・精白米・じゃがいも・ 調合油・マカロニ・スパゲティ・マ ヨネーズ・あんパン	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマトケチャップ・らっきょう 漬・さやえんどう・ミニトマト・パ インアップル
5	月	ご飯 さわらのみそ焼き 野菜炒め きゅうりのごま和え かきたま汁	普通牛乳・さわら・淡色辛みそ・ロ ースハム・鶏卵	精白米・砂糖・調合油・ごま・じ ゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青 ピーマン・きゅうり・ぶなしめじ・ なす・生しいたけ
6	火	親子丼 大根のシーチキン煮 春雨の酢の物 なめこ汁 もも缶	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・まぐろ油漬 缶詰・かにかまぼこ・木綿豆腐・赤色 辛みそ・ドリンクヨーグルト	精白米・砂糖・緑豆はるさめ・ホッ トケーキミックス・調合油	たまねぎ・だいごん・黄ピーマン・ きゅうり・塩わかめ・なめこ水煮缶 詰・根深ねぎ・もも缶詰・いちご ジャム
7	水	七夕そーめん 天ぷら(かきあげ・じゃが芋) なすのあぶらみそ キャベツのごま酢和え ゼリー	普通牛乳・ロースハム・さくらえび素 干し・淡色辛みそ・かにかまぼこ	塩せんべい・そうめん・いりごま・ 薄力粉・調合油・じゃがいも・砂 糖・オレンジゼリー	きゅうり・りよくとうもろやし・たま ねぎ・にんじん・青ピーマン・な す・キャベツ・りんごジュース
8	木	黒米ご飯 チンジャオロース かぼちやの煮付け くらげの中華和え みそ汁(なす・しめじ)	普通牛乳・ぶたかたロース(赤肉)・ 塩くらげ・淡色辛みそ・鶏卵	精白米・片栗粉・砂糖・調合油・い りごま・ごま油	青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ 水煮缶詰・くりかぼちや・きゅう り・りよくとうもろやし・なす・ぶ なしめじ
9	金	ポークカレー なすの漬物 じゃこサラダ いちご豆乳 バナナ 昆布	普通牛乳・ぶたもも・しらす干し・豆 乳	精白米・じゃがいも・調合油・和風 ドレッシング	たまねぎ・にんじん・グリーンピー ス・トマトケチャップ・なす・レタ ス・きゅうり・塩わかめ・赤ピーマ ン・黄ピーマン・きょうな・バナ ナ・りしりこんぶ
12	月	ご飯 しょうが焼き 切干大根のサラダ ナスの煮物 みそ汁(豆腐・おくら)	普通牛乳・ぶたかたロース・まぐろ水 煮缶詰・木綿豆腐・淡色辛みそ・ラク トアイス	精白米・調合油・マヨネーズ・砂 糖・片栗粉・じゃがいも・有塩パ ター	しょうが・たまねぎ・切干しだいご ん・にんじん・きゅうり・なす・に んじん・乾わかめ・オクラ
13	火	ケチャップライス 鶏肉のごまみそ せんキャベツ じゃがいもの甘辛煮 もずく酢 みそ汁(豆苗・椎茸)	普通牛乳・ウインナーソーセージ・淡 色辛みそ・鶏もも・ドリンクヨーグル ト・きな粉	ビスケット・精白米・調合油・砂 糖・じゃがいも・三温糖・マカ ロニ・スパゲティ	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶 詰・グリーンピース・トマトケチャ ップ・キャベツ・きゅうり・もずく・ 黄ピーマン・生しいたけ・トウモ ロウ・根深ねぎ
14	水	玄米ご飯 ほっけの塩焼き さつま揚げと野菜の煮物 冷奴 豚汁	塩ほっけ・さつま揚げ・木綿豆腐・削 り節・ぶたかた・油揚げ・淡色辛み そ・普通牛乳・鶏卵	精白米・砂糖・じゃがいも・板ご んにゃく・ホットケーキミックス・有 塩バター	りんごジュース・だいごん・にんじ ん・ごぼう・根深ねぎ
☆	木	赤飯 ハムカツ じゃが芋と生揚げの煮物 酢の物 きのこ汁 プリン	普通牛乳・ささげ・プレスハム・鶏 卵・生揚げ・木綿豆腐・淡色辛みそ・ さくらえび素干し	精白米・ごま・薄力粉・パン粉・生 パン粉・調合油・じゃがいも・砂 糖・観世ふ・プリン・中華めん	にんじん・きゅうり・塩わかめ・黄 ピーマン・赤ピーマン・生しいた け・ぶなしめじ・えのきたけ・まい たけ・だいごん・にんじん・根深 ねぎ・キャベツ・あおのり
16	金	ハヤシライス らっきょう コロコロサラダ 牛乳 グレープフルーツ 食べる煮干し	普通牛乳・ぶたもも・さつま揚げ・ブ ロセステーズ・煮干し	精白米・調合油・薄力粉・じゃがい も・マヨネーズ	たまねぎ・エリンギ・トマトケチャ ップ・トマト・らっきょう漬・にんじ ん・冷凍コーン・パセリ・グレー プフルーツ・りんごジュース

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
4	水	黒米ご飯 肉じゃが おかか和え ウインナー みそ汁(まいたけ・人参)	普通牛乳・ぶたもも(脂身)・かつお 節・ウインナーソーセージ・淡色辛み そ・ラクトアイス	精白米・じゃがいも・しらたき・砂 糖・調合油・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・さやいんげ ん・青ピーマン・りよくとうもろ やし・まいたけ・乾わかめ・なす・オ クラ
☆	木	冷し中華 ポテトフライ 煮卵 なすのごま和え りんごジュース チーズ	普通牛乳・かにかまぼこ・ロースハ ム・鶏卵・淡色辛みそ・プロセスチ ーズ	中華めん・砂糖・ごま油・じゃがい も・パン粉・薄力粉・調合油・ごま	きゅうり・りよくとうもろやし・ミニ トマト・なす・にんじん・りんご ジュース・トマトケチャップ
6	金	お楽しみメニュー			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆								
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (リノール当量:RE)	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
431 Kcal	15.3 g	11.4g	107 mg	1.7mg	122 μg	0.22mg	0.18 mg	26 mg

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。

※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※☆は、誕生日会です。



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。汗で流れ出したカリウムを補える。

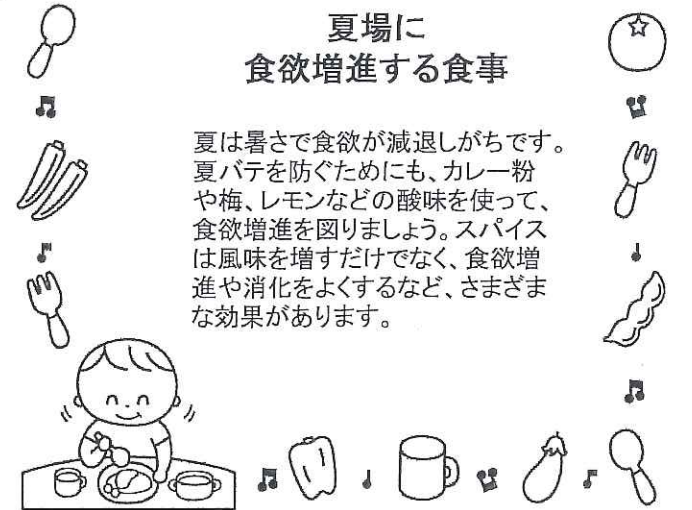
●うなぎ、あなご...ビタミンAを多く含み、疲労回復に効果がある。

●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。



夏場に 食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。



玉ねぎの収穫

子ども達が玉ねぎの収穫をしました。収穫するのが楽しかったのか、たまねぎを一人何個も収穫してくれました。採れたての玉ねぎはサラダにして食べてもらいました。少し辛かったみたいでしたが、それでも喜んで食べていました。

