

月	火	水	木	金	土
未満児			牛乳・ウエハース	牛乳	
			1 ご飯 チンジャオロース 春雨の酢の物 なめこのすまし汁 果物 冷やししろこ	2 ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのごま和え ジャガイモのすまし汁 果物 牛乳 春巻きの皮のアップルパイ	3 三色丼 もやしのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
5 塩焼きそば かぼちゃの含め煮 中華スープ 果物 枝豆おにぎり	6 ご飯 トマトのマーボー豆腐 もやしのナムル モロヘイヤのスープ 果物 牛乳 菓子	7 麦ご飯 あじのカレームニエル 甘酢和え なすのみそ汁 果物 牛乳 ツナマヨ蒸しパン	8 ご飯 鶏肉のピカタ ミルクおから えのきのすまし汁 果物 フルーツポンチ	9 ドリア トマトサラダ 貝のスープ 果物 牛乳 盆だんご	10 ちりめん寿司 具だくさん汁 果物 おやつ
未満児				牛乳	
12 振替休日	13 希望保育	14 希望保育	15 希望保育 お弁当の日	16 ご飯 ポークビーンズ 小松菜のコーン和え 野菜スープ 果物 牛乳 ドーナツ	17 あけぼのご飯 夏野菜豚汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
19 冷やしうどん 焼きシシャモ 大豆サラダ 果物 五目おにぎり	20 ご飯 豆腐ハンバーグ 梅和え なめこのすまし汁 果物 牛乳 菓子	21 ご飯 シイラの塩焼き 切干大根の含め煮 ごぼうのみそ汁 果物 牛乳 とうもろこし	22 麦ご飯 鶏とさつま芋の天ぷら たたきキュウリ ふのすまし汁 果物 牛乳 豆腐入りバナナパン	23 ご飯 厚揚げと芋の煮物 ほうれん草の白和え なすのすまし汁 果物 牛乳 マカロニのみたらし風	24 炊き込みピラフ コンソメスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
26 和風スパゲティ 菜果サラダ 卵スープ 果物 とうもろこしご飯おにぎり	27 誕生会 リクエストメニュー 粉ミルクプリン	28 ご飯 さばのりんごソースかけ コールスローサラダ じゃがいものみそ汁 果物 牛乳 フレンチトースト	29 ご飯 鶏のドレッシング煮 きんぴら わかめスープ 果物 牛乳 菓子	30 クッキング 夏野菜カレー キャベツの酢の物 ヨーグルト和え お好み焼き	31 二色おにぎり 夏野菜ポトフ 果物 おやつ

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...

からだを冷ます効果があります。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。

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。

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。

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、あまみがましてたべやすくなります。

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。



