



夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、とうがんなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。汗で失った水分の補給や体を冷やしたりする働きがあります。また、カリウムを多く含んでいるので、暑さでとり過ぎた水分を体の外に出すことで、体の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	夏の間 (熱や力になるもの)	秋の間 (血や肉になるもの)	冬の間 (体の調子を整えるもの)	献立名	夏の間 (熱や力になるもの)	秋の間 (血や肉になるもの)	冬の間 (体の調子を整えるもの)
1	金	ししやもの磯辺揚げ ごまサラダ 中華スープ ★ご飯	牛乳 米煮チヂミ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん じゃがいも	ししやも あおのり ローズハム 卵 牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり チンゲンツアイ もやし 人参 干し椎茸 玉葱	肉じゃが 春雨の酢の物 ニラ玉スープ ★ご飯	米 じゃがいも しらす チンゲンツアイ 玉葱 ごま油 でんぷん	牛肉 ハム 卵	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり にら
2	土	なすのスパゲティ じゃがいもごま和え ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン	米 スパゲティ 油 じゃがいも ごま 砂糖 パウムクーヘン	牛ひき肉 テーズ 牛乳	玉葱 にんにく トマト 塩 なす チンゲンツアイ 人参 もやし	チンジャオロース ツナとわかめの酢の物 はんぺん汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん ごま じゃがいも	牛肉 わかめ ツナ 塩 はんぺん ごま油 かつお節	ピーマン だけこの玉葱 人参 しょうが きゅうり しめじ ごま油
4	月	チキンカレー 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 ぶどう寒	米 じゃがいも 油 小豆粉 塩 砂糖 はちみつ ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 塩 きのり 煎し かまぼこ 酢 寒天	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり ネーブル ぶどうジュース もも 塩	豆腐とツナの小判焼き 酢みそ和え わかめスープ ★ご飯	米 油 はん粉 ごま 砂糖 ふごま	豆腐 ツナ 卵 スキムミルク 竹輪 みそ わかめ かまぼこ かつお節	玉葱 だいこん キャベツ 人参
5	火	魚のみそマヨ焼き もやしとピーマンのソテー トマトと卵のスープ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも でんぷん 食パン いちごジャム	しいら みそ ベーコン 卵 牛乳	もやし 青ピーマン 人参 トマト 玉葱 ぶなしめじ パセリ	雑菜 コーンスープ ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖 コーン 塩	豚肉 卵 ベーコン	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 パセリ
6	水	チキンピーンズ コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 大豆 ロースハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり すいか レーズン	野菜ラーメン じゃが芋の土佐煮 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米 じゃがいも	豚肉 みそ 牛乳	人参 キャベツ もやし 玉葱
7	木	ゴーヤチャンプル わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 あじさいヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ みそ いりこ 牛乳 スキムミルク ヨーグルト 粉寒天	人参 もやし にがり きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ ぶどうジュース	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 五目みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 はん粉 油 ごま油	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 豚肉 いりこ みそ	キャベツ ツナ ヨウナす かぼちゃ 玉葱 ねぎ
8	金	チーズミートなす 切干大根の酢の物 とうがんスープ ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 油 ごま 砂糖 ごま油 マカロニ	豚ひき肉 テーズ 鶏肉 いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 なす トマト 切干しだいこん きゅうり 人参 とうがん 生しいたけ ねぎ	魚のカレー焼き もやしとピーマンのソテー 豆乳汁 ★ご飯	米 油 じゃがいも	さくら 豆乳 みそ いりこ	もやし ピーマン 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ
9	土	肉のみそ煮 かぼちゃかか煮 ★ご飯	お茶 ヨーグルト 果物	米 そめめ 砂糖 ごま油	豚肉 みそ かつお節 ヨーグルト	なす 青ピーマン 人参 オクラ かぼちゃ パナナ	厚揚げと野菜のみそ煮 すまし汁 ★ご飯	米 油 砂糖	厚揚げ 豚肉 みそ わかめ かまぼこ ごま油 かつお節	チンゲンツアイ なす 人参 オクラ 玉葱
12	火	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ コンソメスープ ★ご飯	お茶 フルーツコーンフ レーク	米 マーメレード じゃがいも コーン マヨネーズ コーンフレーク	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく しょうが きゅうり 人参 玉葱 キャベツ パナナ パイナップル	魚のトマトソース焼き 小松菜とまやしのごま和え みそ汁 ★ご飯	米 パター ごま じゃがいも	メルルサ 竹輪 わかめ いりこ みそ	トマト ごま油 もやし 人参 玉葱
13	水	うま煮 ごまマヨネーズ和え はんぺん汁 ★ご飯	牛乳 豆乳ミルクもち	米 さいとも ケチャ ごま マヨネーズ でんぷん 砂糖	鶏肉 厚揚げ かつお節 はんぺん ごま油 牛乳 調整豆乳 きな粉	人参 だいこん 玉葱 キャベツ ぶなしめじ ごま油	きつねうどん ツナ和え ★ご飯	うどん 砂糖 マヨネーズ 米	油揚げ いりこ ツナ 塩	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ きゅうり
14	木	麻婆豆腐 ナムル 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 砂糖 ごま油 でんぷん ポップコーン	豆腐 豚ひき肉 みそ 牛乳	玉葱 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし きゅうり パナナ	ハヤシシチュー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パター マヨネーズ	牛肉 ハム ヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 グリンピース トマト きゅうり キャベツ
15	金	肉じゃが 中華和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	米 じゃがいも しらす 油 ケチャ ごま油 砂糖 焼きご クラッカー いちごジャム	牛肉 卵 わかめ いりこ みそ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ きゅうり ごま油	魚のあんかけ ひじきのために みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 でんぷん 油	たら 平ひき 油揚げ 大豆 厚揚げ わかめ いりこ みそ	玉葱 人参 さやいんげん 生しいたけ なす
16	土	焼きそば かき玉汁 ★ご飯	お茶 アイスクリーム	米 干し中華めん 油 でんぷん ウエハース	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり しいりこ 牛乳 アイスクリーム	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツアイ	ポークビーンズ 和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 ごま	大豆 豚肉 鶏肉 みそ	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり
18	月	夏野菜のカレー ハリハリなます 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 じゃがいも 油 小麦粉 厚揚げ パター はちみつ 砂糖	豚肉 牛乳 干し椎 油揚げ 粉寒天	かぼちゃ なす 人参 玉葱 りんご にんにく 切干しだいこん なし 蜜柑 ジュース みかん 塩	鶏肉 かぼちゃのおかか煮 みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん 油 砂糖	鶏肉 かつお節 油揚げ 豆腐 いりこ みそ	玉葱 人参 ピーマン かぼちゃ しめじ ねぎ
19	火	チャンプル そうめん汁 果物 ★ご飯	牛乳 ちんすこう	米 油 砂糖 そめめ 小麦粉 黒砂糖	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ 卵 煎し かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳	人参 もやし にら ねぎ ネーブル	チーズミートなす マカロニサラダ とうがんスープ ★ご飯	米 油 マカロニ マヨネーズ	豚肉 テーズ ハム 鶏肉 いりこ	玉葱 なす トマト ピーマン きゅうり 人参 とうがん 生しいたけ ねぎ
20	水	魚のてりやき きんぴらごぼう みそ汁 ★ご飯	牛乳 あんサンド	米 砂糖 油 しらす ごま 食パン	さくら 豚肉 わかめ いりこ みそ 牛乳 あずき	ごぼう 人参 ごま油 なす 玉葱 トマト	スパゲティミートソース じゃが芋とレタスのスープ ★ご飯	米 スパゲティ 油 小麦粉 じゃがいも	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン いりこ	人参 玉葱 青ピーマン レタス
21	木	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あすか汁 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 小麦粉 はん粉 揚げ ごま油	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ スキムミルク いりこ 牛乳 ヨーグルト	キャベツ ツナ ヨウナす 人参 玉葱 だいこん チンゲンツアイ パナナ もも 塩 みかん 塩	夏野菜のうま煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 じゃがいも	豚肉 厚揚げ 納豆 油揚げ みそ いりこ	なす ピーマン 人参 ごぼう かぼちゃ もやし しそ 玉葱 えのき
22	金	きのこオムレツ ミネストローネ こまつなごま和え ★食パン	お茶 中華ちまき	食パン 煮塩 パター マカロニ 油 ごま モチモチ 砂糖	卵 スキムミルク ツナ 塩 豚肉	ぶなしめじ 玉葱 人参 とうがん セロリ にんにく パセリ ごま油 干し椎茸	魚のみそマヨ焼き 切干大根煮つけ 村雲汁 ★ご飯	米 砂糖 マヨネーズ 油 でんぷん	しいら みそ さつま揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ	切干しだいこん 人参 ねぎ えのき
23	土	きつねうどん じゃがいもごま和え ★ご飯	牛乳 丸ポロ チーズ	米 うどん 砂糖 じゃがいも ごま まるぼーろ	油揚げ いりこ 牛乳 プロセスチーズ	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツアイ もやし	麻婆茄子 拌三条 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぷん 味噌 じゃがいも	豚肉 みそ ハム 油揚げ いりこ	なす 玉葱 人参 にら にんにく きゅうり
25	月	※誕生会※ ツナライス 鶏肉の香味焼き ごま和え コーンスープ	牛乳 クリームケーキ	米 煮塩 パター ごま油 ごま とうもろこし カステラ 砂糖	ツナ 鶏肉 みそ 牛乳 生クリーム	玉葱 人参 にんにく チンゲンツアイ もやし パセリ みかん 塩	厚焼き卵 きゅうりの風味漬け みそ汁 ★ご飯	米 油	卵 スキムミルク ツナ こんぶ わかめ いりこ みそ	ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉葱
26	火	豆腐とツナの判焼き 酢味噌和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ牛乳寒	米 油 はん粉 ごま 砂糖 じゃがいも	豆腐 ツナ 卵 スキムミルク 卵 竹輪 みそ 油揚げ いりこ 牛乳 粉寒天	玉葱 だいこん キャベツ 人参 みかん 塩 パイナップル	魚のチーズピカタ キャロットサラダ きのこたっぷりスープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま マヨネーズ	さけ 卵 チーズ ツナ 卵 ベーコン	パセリ 人参 玉葱 しめじ 生しいたけ まいたけ ねぎ
27	水	チャプチェ ツナじゃが 果物 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 普通 はるさめ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 ごま 煮塩 パター	豚肉 ツナ 卵 牛乳 きな粉 卵	もやし 人参 玉葱 にら にんにく ネーブル	そうめん 茄子そぼろ煮 ★ご飯	そうめん 砂糖 油 米	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉	干し椎茸 トマト きゅうり なす しょうが
28	木	豆チャウダー ひじきの和風サラダ 果物 ★ご飯	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 じゃがいも コーン 小麦粉 煮塩 パター 砂糖 ごま 油	あさり ベーコン 大豆 いんげん豆 調整豆乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 さき 干し椎茸 卵 スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース きゅうり なし かぼちゃ レーズン	ナゲット 甘夏サラダ スープ ★ご飯	米 パター でんぷん 油	ツナ 卵 鶏肉 豆腐 わかめ いりこ	玉葱 人参 グリンピース にんにく しょうが キャベツ なつめみかん 塩 もやし
29	金	魚のみそ煮 甘酢和え けんちん汁 果物 ★ご飯	お茶 フライドポテト	米 砂糖 ごま油 じゃがいも 揚げ油	まきばら みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	しょうが キャベツ みかん 塩 きゅうり 人参 だいこん ごぼう ごま油 パナナ	夏野菜のカレー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター はちみつ マヨネーズ	牛肉 牛乳	かぼちゃ なす 人参 さやいんげん 玉葱 りんご にんにく キャベツ きゅうり
30	土	ジャージャーめん 豆腐スープ ★ご飯	牛乳 カステラ	米 干し中華めん 砂糖 ごま油 でんぷん カステラ	豚ひき肉 みそ 豆腐 いりこ 牛乳	ねぎ 人参 きゅうり もやし 玉葱 ほうろくにそう	ゴーヤチャンプル しらすあえ あすか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 しらす 干し 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ	人参 もやし にがり 干し椎茸 きゅうり 玉葱 チンゲンツアイ ごま油