

夏野菜の「ひみつ」

夏の野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。きゅうりやトマトなど生のままで食べられる食材も多いので夏に必要な栄養素（カロチン、ビタミンC、ポリフェノールなど）を簡単に補給できます。野菜は、旬の時期にいちばん栄養価が高く、不思議とその時期に必要な栄養素が詰まっています。それに何より、美味しい、値段が安いことも魅力ですね。皆さんは、夏のお野菜いくつわかりますか。家族揃って、お話してみましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
2	月	スパニッシュオムレツ ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 バター ごま ぶ ポップコーン 油 砂糖	卵 スキムミルク 牛乳 ベーコン 若芽	玉葱 トマト ビーマン いんげん もやし 人参 こまつな	焼ビーフン 豆乳汁 ★ご飯	米 ビーフン 油	豚肉 むきえび 豆乳 豆腐	キャベツ 人参 もやし ビーマン しめじ ねぎ
3	火	いわし蒲焼 ひじき酢の物 野菜スープ ★ご飯	牛乳 ヨーグルト和え	米 小麦粉 油 砂糖 コンゴ 小麦粉 油 じゃがいも レーズン	いわし 干ひじき ハム 若芽 牛乳 ヨーグルト	きゅうり 人参 玉葱 干椎茸 もも缶 バナナ バイン缶 トマト	麻婆豆腐 小松菜のサラダ 清まし汁 ★ご飯	米 さとう ごま油 でんぶん 油 麩	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ かまぼこ	玉葱 干し椎茸 いら 人参 しょうが こまつな きゅうり キャベツ
4	水	豆腐と挽肉のみそ煮 ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 茹で枝豆	米 油 砂糖 でんぶん ごま	豆腐 豚肉 ハム 牛乳	人参 玉葱 ねぎ キャベツ きゅうり すいか えだまめ	竹輪のカレー風味揚げ 豆腐サラダ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぶん 油 コーン ごま さとう	竹輪 豆腐 油揚げ	きゅうり 人参 なす ねぎ
5	木	あじのトマトソース焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 お好み焼き	米 バター 油 砂糖 小麦粉	あじ 牛肉 油揚げ 牛乳 豚肉 卵 青のり かつお節	トマト かぼちゃ 人参 いんげん えのきたけ ねぎ キャベツ	酢豚 わかめスープ ★ご飯	米 でんぶん 油 さとう 油 ごま ごま油	豚肉 わかめ	人参 玉葱 ビーマン 干し椎茸 たけのこ バイン缶 生椎茸 エリンギ
6	金	※七夕会※ 栄養たっぷり小松菜チャーハン タンダーチキン 七夕そうめんスープ 果物	お茶 小倉白玉クリーム	米 コーン 油 そうめん 白玉粉	ベーコン しらす干 鶏肉 ヨーグルト かまぼこ 豆腐 小豆缶 アイスクリーム	こまつな 人参 オクラ すいか	肉団子のスープ コールスロー ★ご飯	米 でんぶん 春雨 ごま油	鶏ひき肉 卵 チーズ ハム	いら 生姜 人参 玉葱 キャベツ チンゲンツアイ 干し椎茸 きゅうり
7	土	スパゲティナポリタン 卵スープ ★ご飯	牛乳 茹とうもろこし 果物	米 スパゲティ コーン 油 でんぶん	ウインナー チーズ 鶏肉 卵 牛乳	ズッキーニ 玉葱 ビーマン みずな ぶどう	厚揚げの味噌炒め 七夕そうめんスープ ★ご飯	米 油 さとう そうめん	生揚げ 豚肉	ビーマン 玉葱 キャベツ しめじ 人参 オクラ
9	月	高野豆腐入りカレー コールスロー 果物 ★ご飯	お茶 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 凍野豆腐 牛乳 ヨーグルト 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 メロン みかんジュース	きつねうどん ひじき酢の物 ★ご飯	米 うどん さとう コーン ごま	油揚げ 牛肉 ひじき ハム	玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり
10	火	厚揚げの中華煮 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 油 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨 バン コーン	生揚げ 豚肉 ベーコン 牛乳 チーズ	干椎茸 人参 玉葱 もやし ビーマン レタス ねぎ すいか	豚しゃぶの梅ソース 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 さとう じゃがいも	豚肉 てんぷら 豆腐	もやし キャベツ みずな 梅ひしお 切干大根 人参 ねぎ
11	水	鯖みそみぞれ煮 豆腐サラダ 清まし汁 ★ご飯	お茶 黄粉団子	米 砂糖 コーン ごま油 ふ 白玉粉	さば こんぶ 豆腐 わかめ 豆腐 きな粉	大根 きゅうり えのきたけ 人参	チキンカレー 酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま	鶏肉 牛乳 しらす わかめ	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく きゅうり
12	木	ツナとしらすの卵焼き ミネストローネ 果物 ★食パン	牛乳 かぼちゃおやき	パン 油 マカロニ じゃがいも 小麦粉 砂糖	卵 しらす干 ツナ缶 ベーコン 牛乳 チーズ スキムミルク	ねぎ 玉葱 人参 セロリー にんにく いんげん メロン かぼちゃ	魚のマリネ にびたし かき玉汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 さとう でんぶん	鮭 油揚げ 卵	ビーマン 玉葱 人参 オクラ えのきたけ チンゲンツアイ
13	金	鮭のサワーソース焼き 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ホットケーキ	米 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	さけ ヨーグルト 牛乳 さつまいも 油揚げ 卵	パセリ レモン 切干大根 人参 玉葱	五目卵焼き 即席漬け けんちん汁 ★ご飯	米 油 さとう こんにやく	卵 しらす 高野豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ	いんげん 人参 きゅうり ごぼう だいこん こまつな
14	土	親子うどん なすかか煮 果物 ★ご飯	牛乳 バナナ パウムクーヘン	米 うどん 油 砂糖 パウムクーヘン	鶏肉 卵 かまぼこ かつお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ なす ぶどう バナナ	じゃがいもトマト煮 ねばとろ和え きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも さとう でんぶん	牛肉 納豆 のり ベーコン	玉葱 トマト いんげん 人参 オクラ エリンギ ぶなしめじ 生椎茸 キャベツ
17	火	豆腐とツナのハンバーグ 野菜付け合わせ みそ汁 ★ご飯	牛乳 コーンマフィン	米 油 バン粉 小麦粉 コーン 砂糖	豆腐 ツナ缶 わかめ スキムミルク 卵 牛乳	えだまめ 玉葱 トマト きゅうり なす	冷麺 かぼちゃかか煮 ★ご飯	米 中華めん 油 ごま油 さとう	卵 ハム かつお節	きゅうり もやし かぼちゃ
18	水	※誕生会※ ハンバーガー コーンポタージュ 果物	フルーツパフェ 牛乳	パン マーガリン 卵 油 コーン バター	牛肉 豚肉 スキムミルク 卵 牛乳 アイスクリーム	玉葱 キャベツ かぼちゃ パセリ すいか メロン バナナ もも缶	魚のカレームニエル ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま さとう	さば 竹輪	キャベツ もやし 人参 なす えのきたけ ねぎ
19	木	鱈のごまソースかけ バインと胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 青のりチーズトースト	米 でんぶん 油 ごま 砂糖 バン	あじ わかめ いら 牛乳 チーズ あおのり	きゅうり バイン缶 しめじ 玉葱 ねぎ	五目きんぴら 春雨スープ ★ご飯	米 しらたき コーン 油 さとう 麩 春雨	豚肉 ベーコン	ごぼう 人参 玉葱 いんげん ねぎ
20	金	炒り豆腐 ごまマヨネーズ和え すまし汁 ★ご飯	牛乳 茹でとうもろこし	米 油 砂糖 ごま コーン	豆腐 鶏肉 卵 ハム はんぺん 牛乳	玉葱 干椎茸 人参 グリンピース キャベツ きゅうり しめじ こまつな	夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 油 小麦粉 バター さとう	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 ビーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ
21	土	冷麺 いかとなすのトマト煮 ★ご飯	牛乳 メロンパン 果物	米 中華めん 油 ごま油 砂糖 でんぶん バン	卵 ハム いか 牛乳	きゅうり もやし なす トマト にんにく すいか	鱈のごま油焼 酢の物 味噌汁 ★ご飯	米 でんぶん ごま油 さとう 小麦粉 油 麩	鱈 わかめ	きゅうり りんご 玉葱 人参 かぼちゃ こまつな
23	月	肉じゃが ナムル 果物 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 じゃがいも しらたき 油 ごま油 砂糖 バン バター	豚肉 牛乳	玉葱 人参 いんげん もやし きゅうり メロン	スパゲティナポリタン なすかか煮 卵スープ ★ご飯	米 スパゲティ コーン 油 さとう でんぶん	ウインナー チーズ かつお節 卵 わかめ こんぶ	玉葱 ビーマン しめじ なす
24	火	鮭のレモン焼き あつさり納豆 そうめん汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 砂糖 そうめん じゃがいも 油	さけ 納豆 かまぼこ 牛乳	レモン ねぎ オクラ もやし 人参	肉豆腐 ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 さとう じゃがいも	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ	人参 玉葱 ねぎ 切干だいこん もやし
25	水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 星の子スープ ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 マカロニ でんぶん 砂糖	豚肉 ハム ベーコン 豆腐 牛乳 卵 しらす干	もやし 玉葱 ビーマン 人参 しょうが キャベツ きゅうり オクラ	手羽元の甘煮 磯和え 清まし汁 ★ご飯	米 さとう 油	卵 鶏肉 かまぼこ のり わかめ 竹輪	ごぼう 人参 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり えのきたけ こまつな
26	木	麻婆茄子 干草あえ 果物 ★ご飯	牛乳 すいか寒天	米 砂糖 ごま油 油 でんぶん ごま	豚肉 卵 牛乳 寒天	なす 玉葱 人参 いら すいか にんにく キャベツ きゅうり もやし ぶどう みかん缶	ゴーヤチャンプル 中華スープ ★ご飯	米 油 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉 卵 かつお節 むきえび	人参 もやし ながり 干し椎茸 たけのこ チンゲンツアイ
27	金	夏野菜のカレー 酢の物 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツ白玉	米 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま 白玉粉	牛肉 牛乳 しらす干 わかめ 豆腐	南瓜 なす 人参 すいか 玉葱 いんげん ビーマン りんご にんにく キャベツ みかん缶 もも缶 バイン缶 バナナ	野菜の甘酢煮 わかめのゴマ和え みそ汁 ★ご飯	米 しらたき さとう 油 ごま	鶏肉 生揚げ わかめ かつお節 油揚げ	人参 キャベツ 玉葱 いんげん きゅうり オクラ だいこん こまつな
28	土	焼ビーフン かきたま汁 果物 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	ご飯 ビーフン 油 でんぶん パン ジャム	豚肉 えび ベーコン 卵 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 メロン もやし ビーマン チンゲン菜	蒸し魚のタルタルソース ミネストローネ ★ご飯	マカロニ じゃがいも 油	あじ 卵 ウインナー 牛乳	きゅうり 玉葱 人参 セロリー にんにく パセリ
30	月	チャンプル ヨーグルトサラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 油 じゃがいも コーン 小麦粉 砂糖	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ヨーグルト わかめ 牛乳	にがうり 人参 もやし きゅうり トマト かぼちゃ 玉葱	にゅう麺 即席漬け ★ご飯	米 そうめん さとう	しらす 油揚げ えび	干し椎茸 ねぎ しろうり
31	火	※そうめん流し※ チキンピーズ 磯和え 果物 ★ご飯	牛乳 水ようかん	米 じゃがいも ごま 砂糖	鶏肉 大豆 かまぼこ のり 牛乳 寒天 小豆缶	玉葱 人参 キャベツ きゅうり すいか	鶏肉のクリーム煮 みかんサラダ ★ご飯	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン マカロニ バター レーズン さとう	鶏肉 スキムミルク	玉葱 人参 パセリ キャベツ みかん缶

せんい いっぱい やさいは おなかの そужいさん
いろやさい にんじん ぴいまん かぼちゃさん