



## 夏野菜を食べて暑さに負けないからだづくり

本格的な暑さで食欲が落ちていませんか？

トマト、きゅうり、かぼちゃ、なす、ピーマン、どうもろこしなど、今が旬の夏野菜には、体に必要な水分やカリウムを豊富に含んでおり、体にこもった熱を、体の中からクールダウンしてくれる効果があります。レモン汁や梅肉を使ったソースでさっぱりと食べたり、カレー風味をプラスしたりと、食欲がわくような調理の工夫で、おいしい夏野菜をいただきましょう。



日	曜日	献立名(昼)	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 (体の隅を整えるもの)	献立名(夕)	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 (体の隅を整えるもの)
1	水	夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジゼ	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ	鶏肉 牛乳 ハム 寒天 ヨーグルト	かぼちゃ なす 人参 玉葱 いんげん りんご にんにく きゅうり キャベツ モロ みかん缶 ジュース	親子煮 磯和え ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	鶏肉 肥 かにかま のり	玉葱 人参 千椎茸 いんげん こまつな もやし
2	木	雑菜 きのこスープ 果物 ★ご飯	お茶 茹でとうもろこし	米 油 春雨 砂糖 とうもろこし	豚肉 肥 ベーコン いりこ	キーベツ もやし 人参 千椎茸 えのきたけ しめじ 生椎茸 玉葱 すいか	鯖のみぞ焼き 切干大根煮つけ すまし汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 砂糖	さば さつま揚げ わかめ	にんにく 切干大根 人参 ほうとう もやし
3	金	オムレツ アスパラベーコン炒め みそ汁 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 パター 油 じゃがいも ポップコーン	卵 スキムミルク えび ソーセージ ベーコン カンパ いんこ 卵	玉葱 アスパラガス 人参 ねぎ	鶏肉の甘酢煮 ごま和え ★ご飯	米 こんにゃく 砂糖 ごま	鶏肉 生揚げ	人参 キャベツ 玉葱 いんげん にんにく チンゲンサイ
4	土	きつねうどん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	米 うどん 砂糖 ビスケット	油揚げ 牛肉 いりこ かつお節 牛乳	人参 ねぎ かぼちゃ バナナ	豚肉のカレー炒め しろうりのサラダ みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	豚肉 ツナ缶 わかめ 油揚げ	なす ピーマン 玉葱 人参 しろうり キュウリ
6	月	じゃがいもトマト煮 ツナサラダ コーンスープ ★ご飯	牛乳 いりこのスナック	米 じゃがいも 砂糖 コーン 小麦粉 油	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳 いんこ 鮭 青のり スキムミルク	玉葱 トマト いんげん 人参 きゅうり バセリ	魚のマヨネーズ焼 しらすと春雨スープ ★ご飯	米 油 春雨 でんぶん	いさき しらすべーコン	玉葱 しめじ バセリ 人参 テンゲンサイ もやし キャベツ 千椎茸 えのき にがうり
7	火	若布ごはん 豚肉の生姜焼き そうめんスープ 果物	牛乳 フルーツみつ豆	米 油 そうめん 砂糖 甘納豆	しらすし わかめ 豚肉 かぼっこ こんぶ かつお節 牛乳 寒天	もしや 玉葱 ピーマン 人参 しうが オクラ メロン みかん缶 バナナ もやし	バーベキューチキン 野菜スープ ★ご飯	米 油 砂糖	鶏肉	にんにく トマト 玉葱 えのき いんげん 人参 テンゲンサイ アスパラ ピーマン ぶなしめじ
8	水	チジンジャオロース 春雨スープ 果物 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 油 砂糖 でんぶん 春雨 マカロニ	牛肉 ベーコン いりこ 牛乳 なな粉	ピーマン たけのこ 玉葱 人 參 しゅうが キーベツ 千椎茸 すいか	焼鮭の南蛮漬け ひじき炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 ごま油 砂糖	さけ ひじき 油揚げ 豆腐	玉葱 ピーマン にら 人参 いんげん わぎ なめこ
9	木	魚の黄金焼き 人参きんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 豆乳クレープ	米 小麦粉 油 バター 豆乳	しいの 朝 食油 揚げ いりこ 牛乳 豆乳	人参 玉葱 ねぎ	夏野菜のカレー 即席漬け ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麥粉 バター はちみつ	牛肉 牛乳 かつお節	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 りんご にんにく しううり
10	金	はんぺんフライ かみかみみサラダ 五目み そ汁 ★ご飯	お茶 牛乳寒	米 小麦粉 バンブ 油 コーン 砂糖	はんぺん 豚肉 しらす干し 大豆 豆肉 いりこ 寒天 牛乳	キーベツ きゅうり かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ みかん缶	鶏レバーのトマトソース煮 そうめんスープ ★ご飯	砂糖 米 そうめん	鶏肝醤 鶏肉 こまぼこ	トマト 玉葱 えのき いんげん にんにく オクラ
11	土	焼きそば すまし汁 ★ご飯	牛乳 チーズ ジャムサンド'クラッカー	米 中華めん 油 ふ クラッパー いちごジャム	豚肉 さつま揚げ かつお節 鮭のり わかめ こんぶ 牛乳 チーズ	キーベツ もやし 人参 玉葱 こまつな	肉じゃが 酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも ごま じらしたき 油 コーン缶	牛肉 わかめ ツナ缶	玉葱 人参 いんげん 胡瓜
13	月	麻婆茄子 春雨の酢の物 果物 ★ご飯	お茶 フルーツヨーグルト	米 砂糖 ごま油 でんぶん 春雨	豚肉 ハム 肥 ヨーグルト	なす 玉葱 人参 にら にん にく きゅうり すいか バナナ もやし みかん缶	焼き魚 高野豆腐の含め煮 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 じゃがいも	ぶり 凍り豆腐 鶏肉 油揚げ	玉葱 千椎茸 いんげん 人参 ねぎ
14	火	煮魚 あっさり納豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 南瓜の蒸しケー キ	米 砂糖 小麦粉 油 南瓜	さば 納豆 豆腐 油揚げ いんこ 牛乳 スキムミルク 卵	もしや 人参 しょ糸 キーベツ ねぎ かぼちゃ	スペゲティミートソース 野菜スープ ★ご飯	米 料理 スパゲッティ 油 小麦 粉	牛肉 腹肉 バルメザンチーズ	人参 玉葱 かぼちゃ トマト グリーンピース
15	水	ゴーヤチャンブル 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 ごま油 でんぶん じゃがいも	豆腐 豚肉 肥 かつお節 牛乳	人参 もやし にがうり 干し芋 たけのこ チゲンサイ ネーブル	魚の黄金焼 厚揚げと小松菜の炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 砂糖 ふ	しいら 鮭 生揚げ	こまつな 人参 なす 玉葱 ねぎ
16	木	厚揚げの五目煮 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 コーントースト	米 こんにゃく 砂糖 油 パンコーン	生揚げ 牛肉 いりこ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 いんげん なす ごまつな すいか	麻婆豆腐 ナムル ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶん	豆腐 豚肉	玉葱 千椎茸 にら 人参 しょが もやし はうれん草
17	金	魚のカレーミニエル ごママヨネーズ和え 野菜スープ ★ご飯	牛乳 スキムわらびもち	米 小麦粉 油 バター ごま でんぶん 砂糖 黒砂糖	さわら 竹輪 牛乳 スキムミルク なな粉	キーベツ 人参 きゅうり 玉葱 かぼちゃ	肉うどん ハリハリなます ★ご飯	米 うどん 砂糖	牛肉 ところ昆布 油揚げ	玉葱 人参 ねぎ 切干大根
18	土	親子うどん 炒めきゅうり ★ご飯	牛乳 果物 バウムクーヘン	米 うどん ごま油 バウムクーヘン	鶏肉 肥 かぼっこ いりこ かづお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ きゅうり ネーブル	キーマカレー 小松菜のソテー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ	牛肉 腹肉 ベーコン	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく こまつな もやし
20	月	高野豆腐のそぼろあんかけ おかか和え みそ汁 ★ご飯	お茶 茹で枝豆	米 油 砂糖 でんぶん	高野豆腐 豚肉 かつお節 わかめ いりこ	玉葱 人参 さやいんげん もやし かぼちゃ えだまめ	チャンプル ごママヨネーズ和え スープ ★ご飯	米 油 ごま 砂糖	絞り豆腐 豚肉 鮭 かつお節 竹輪	人参 もやし にら キャベツ トマト オクラ
21	火	※誕生日会 栄養たっぷり小松葉チャーハン 鶏肉のオレンジ焼き 千切り野菜 すまし汁 果物	お茶 フルーツパフェ	米 コーン マーマレード	ペーパン しらす干し 鮭 豆腐 こんぶ かつお節 アイスクリーム	こまつな 人参 にんにく ねぎ しうが キーベツ しめじ ぶどう メロンバナナ もも缶	焼ビーフン 豆乳スープ ★ご飯	米 ピーフン 油 でんぶん	豚肉 ハム 豆乳	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ もやし ピーマン じめじ
22	水	魚のマヨネーズ焼き 甘夏サラダ 卵スープ ★ご飯	牛乳 フルーツ白玉	米 油 レーズン 砂糖 でんぶん 白玉粉	たら 鮭 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 豆腐	玉葱 しめじ キャベツ 甘夏 ねぎ みかん缶 もも缶 パイントバナナ	じゃがいも そぼろ煮 茄子のみそ炒め すまし汁 ★ご飯	米 じゃがいも ふ 油	鶏肉 烧き竹輪 豆腐	玉葱 人参 いんげん なす ピーマン こまつな キャベツ
25	土	冷麺 煮びたし ★ご飯	牛乳 丸ボーロ 果物	米 中華めん 油 ごま油 砂糖 丸ボーロ	卵 ハム 揚げ 牛乳	きゅうり もやし トマト チゲンソース バナナ	チキンピーナツ 鉄分たっぷりサラダ ★ご飯	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 レーズン	鶏肉 大豆 千じき プロセスチーズ	玉葱 人参 グリーンピース モロヘイヤ
27	月	キーマカレー 果物 コーラスロー ★ご飯	お茶 ひまわりヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ	牛肉 肥 肉 ヨーグルト スキムミルク 寒天	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか みかんジュース	鰯のごま油焼き 拌三丝 五目みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん ごま油 春雨 油 三温糖	あじ ハム 肥 肉	きゅうり かぼちゃ 人参 玉葱 ねぎ
28	火	魚のゴマソースかけ きゅうりの風味漬け 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 食パン バター	さわら こんぶ 豆腐 豆腐 いりこ 牛乳 なな粉	きゅうり 人参 玉葱 干し椎 茸 ねぎ	そうめん ひじき酢の物 ★ご飯	米 ごま そうめん 砂糖 油 どうもろこし ごま油	油揚げ 鮭 干し椎 茸	千椎茸 わぎ きゅうり 人参
29	水	チキンピーナツ 小松菜のサラダ 果物 ★ご飯	お茶 豆乳餅	米 じゃがいも コーン 油 砂糖 でんぶん	鶏肉 大豆 ツナ 豆乳 なな粉	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく キャベツ こまつな きゅうり キャベツ なし	魚の旨煮 酢みそ和え ★ご飯	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	たら 油揚げ かまぼこ	人参 グリーンピース キャベツ
30	木	サマーシチュー キャベツのサラダ 果物 ★食パン	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま油	牛肉 ハム かつお節 鮭	人参 玉葱 キャベツ きゅう り ぶどう ねぎ	チーズと青菜のオムレツ 高野豆腐の含め煮 きのこスープ ★ご飯	米 油 砂糖 はちみつ	卵 チーズ 凍り豆腐 鶏肉 豆乳	チゲンソース 人参 玉葱 千椎茸 いんげん えのき キャベツ
31	金	肉豆腐 切干大根の酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 しらたき 油 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 バター	牛肉 豆腐 わかめ いりこ 牛乳 鮭 きゅうり こまつな	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 きゅうり こまつな	ポークカレー 甘酢和え ★ご飯	米 じゃが芋 油 砂糖 小麦粉 バター はちみつ	鶏肉 牛乳	玉葱 人参 りんご グリーンピース みかん缶 にんにく キャベツ 胡瓜