



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、とうもろこしなど、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	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)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	水	ご飯 夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳 オレンジ寒	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	鶏肉 牛乳 ハム 寒天 ヨーグルト	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 りんご にんにく きゅうり キャベツ ぶどう みかん 缶ジュース	お茶 かりんとう	619	16.8	20.7
2	木	ご飯 雑菜 きのこスープ 果物	お茶 茹でとうもろこし	米 麦 油 春雨 砂糖 とうもろこし	豚肉 卵 ベーコン いりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 えのきたけ しめじ 生椎茸 玉葱 ぶどう	お茶 スティック きゅうり	431	15.7	10.6
3	金	ご飯 オムレツ アスパラベーコン炒め みそ汁	牛乳 ポップコーン	米 麦 バター 油 じゃがいも ポップコーン	卵 スキムミルク えび ツナ ベーコン わかめ いりこ 牛乳	玉葱 アスパラガス 人参 ねぎ	お茶 ポ一口	598	26.1	23.7
4	土	きつねうどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 ビスケット 果物	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	お茶 クラッカー	532	17.2	15.5
6	月	ご飯 じゃがいもトマト煮 ツナサラダ コンスープ	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 砂糖 コーン 小麦粉 油 パン バター	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉葱 トマト いんげん 人参 きゅうり パセリ	お茶 せんべい	647	24.6	23.2
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	しらす干し わかめ 豚肉 かまぼこ こんぶ かつお節 牛乳 寒天	もやし 玉葱 ピーマン 人参 しょうが オクラ ぶどう みかん缶 バナナ もも缶	お茶 ビスケット	570	18.5	9.6
8	水	ご飯 チンジャオロース 春雨スープ 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 油 砂糖 でんぶん 春雨 マカロニ	牛肉 ベーコン いりこ 牛乳 きな粉	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ 干し椎茸 ぶどう	お茶 チーズ	569	21.7	16.7
9	木	ご飯 魚の黄金焼き 人参きんぴら みそ汁	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 小麦粉 油 バター じゃがいも いちごジャム	しいら 卵 油揚げ いりこ 牛乳 豆乳	人参 玉葱 ねぎ	お茶 かりんとう	589	26.6	16.3
10	金	ご飯 はんぺんフライ かみかみサラダ 五目みそ汁	お茶 牛乳寒	米 麦 小麦粉 パン粉 油 コーン 砂糖	はんぺん 卵 しらす干し 大豆 豚肉 いりこ 寒天 牛乳	キャベツ きゅうり かぼちゃ なす 玉葱 ねぎ みかん缶	お茶 クラッカー	511	19.9	14.2
11	土	焼きそば すまし汁	牛乳 チーズ ジャムサンド/クラッカー	中華めん 油 ふくらクラッカー いちごジャム	豚肉 さつまいも揚げ かつお節 青のり わかめ こんぶ 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 玉葱 ごまつな	お茶 せんべい	498	20.6	15.0
13	月	ご飯 麻婆茄子 春雨の酢の物 果物	牛乳 フルーツヨーグルト	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぶん 春雨	豚肉 ハム 卵 ヨーグルト	なす 玉葱 人参 にんにく きゅうり ぶどう バナナ もも缶 みかん缶	お茶 ポ一口	501	13.9	12.5
14	火	ご飯 煮魚 あつさり納豆 みそ汁	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 麦 砂糖 小麦粉 油	さば 納豆 豆腐 油揚げ いりこ 牛乳 スキムミルク 卵	もやし 人参 しそ葉 キャベツ ねぎ かぼちゃ	お茶 スティック きゅうり	634	30.0	18.9
15	水	ご飯 ゴーヤチャンプル 中華スープ 果物	牛乳 ポテトチップス	米 麦 油 ごま油 でんぶん じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 牛乳	人参 もやし にがり 干し椎茸 たけのこ チンゲンツァイ ネーブル	お茶 せんべい	524	20.2	19.0
16	木	ご飯 厚揚げの五目煮 みそ汁 果物	牛乳 コーントースト	米 麦 こんにやく 砂糖 油 ふ 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 ぶどう	お茶 クラッカー	651	24.9	22.1
17	金	ご飯 魚のカレームニエル ごまマヨネーズ和え 野菜スープ	牛乳 スキムわらびもち	米 麦 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 きな粉	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 かぼちゃ	お茶 かりんとう	577	24.4	18.6
18	土	親子うどん 炒めきゅうり 果物	牛乳 ラスク	うどん ごま油 パン バター 砂糖	鶏肉 卵 かまぼこ いりこ かつお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	510	23.1	11.8
20	月	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ おかか和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米 麦 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	お茶 スティック きゅうり	447	21.7	11.7
21	火	食パン サマーシチュー キャベツのサラダ 果物	お茶 ご飯お焼き	パン じゃがいも 油 小麦 粉 バター 米 ごま油	牛肉 ハム かつお節 卵	人参 玉葱 キャベツ きゅうり ぶどう ねぎ	お茶 せんべい	514	15.9	18.7
22	水	栄養たっぷり小松菜チャーハン 鶏肉のオレンジ焼き 干切り野菜 すまし汁 果物	牛乳 フルーツパフェ	米 コーン マーメイド	ベーコン しらす干し 鶏肉 豆腐 こんぶ かつお節 アイスクリーム	ごまつな 人参 にんにく ねぎ しょうが キャベツ しめじ ぶどう メロン バナナ もも缶	お茶 クラッカー	595	21.1	18.1
25	土	冷麺 煮びたし 果物	牛乳 丸ポ一口 果物	中華めん 油 ごま油 砂糖 丸ポ一口	卵 ハム 油揚げ 牛乳	きゅうり もやし トマト チンゲンツァイ バナナ	お茶 かりんとう	458	17.5	16.1
27	月	ご飯 キーマカレー コールスロー 果物	お茶 ひまわりヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	牛肉 豚肉 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 ぶどう みかんジュース	お茶 せんべい	540	14.7	15.7
28	火	ご飯 魚のゴマソースかけ きゅうりの風味漬け 豆乳汁	牛乳 きなこトースト	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 食パン バター	さわら こんぶ 豆乳 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉	きゅうり 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ	お茶 ビスケット	652	27.1	22.5
29	水	ご飯 チキンピーンズ 小松菜のサラダ 果物	お茶 豆乳餅	米 麦 じゃがいも コーン 油 砂糖 でんぶん	鶏肉 大豆 ツナ 豆乳 きな粉	玉葱 人参 トマト グリンピー ス ごまつな きゅうり キャベツ ぶどう	お茶 スティック きゅうり	579	20.1	13.1
30	木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 甘夏サラダ 卵スープ	牛乳 フルーツ白玉	米 麦 油 レーズン でんぶん 白玉粉 砂糖	たら 卵 わかめ かつお節 こんぶ 牛乳 豆腐	玉葱 しめじ キャベツ 甘夏缶 ねぎ みかん缶 もも缶 パイナップル バナナ	お茶 クラッカー	591	22.1	15.6
31	金	ご飯 肉豆腐 切干大根の酢の物 みそ汁	牛乳 マドレーヌ	米 麦 しらす 油 砂糖 ごま 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 卵	人参 玉葱 ねぎ 切干大根 きゅうり ごまつな	お茶 かりんとう	630	21.1	22.3