

副食	7月		水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
副食	豚肉の柳川風 きゅうりもみ じゃがいもと キャベツの味噌汁 パイナップル	かつおの甘露煮 青菜のピーナツ和え すいとん汁 キウイフルーツ	枝豆入りたまご焼き コーンとポテトのサラダ 油揚げとわかめの 味噌汁 グレープフルーツ	保育参観日 マーボー豆腐 もやしのナムル 五目スープ ミニトマト・バナナ	ココアゼリー せんべい	チーズ入りホットケーキ 牛乳	フルーツサンド 牛乳
おやつ	魚のホイル焼き じゃがいもの そぼろ煮 なめこ汁 バナナ	☆七夕☆ 中華風冷奴 さつまいもサラダ 七夕スープ メロン・七夕ゼリー	焼きいか じゃがいもサラダ 肉だんご入り中華スープ キウイフルーツ	野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ ミニトマト	あぶたま かのに酢のもの 豆麩の味噌汁 パイナップル	手作り弁当の日  牛乳	
おやつ	蒸しパン 牛乳	お星さまクッキー 牛乳	小倉白玉 牛乳	フルーツポンチ せんべい	豆銀糖 牛乳		
副食	豆腐とひじきのつくね もやしとピーマンの 中華あえ なすの味噌汁 オレンジ	お誕生会 うな井 ごま豆腐あえ かぶの漬物 そうめん汁 すいか	赤魚の野菜あんかけ いんげんと人参の きんぴら にらたま汁 グレープフルーツ	なすのミートグラタン ブロッコリーのおひたし 椎茸とチンゲン菜の スープ ミニトマト	魚の味噌焼き ひじきサラダ わかめスープ メロン	焼きそば かぼちゃの含め煮 青菜の味噌汁 バナナ	
おやつ	ジャムサンド 牛乳	アイスクリーム	スイートポテト 牛乳	オレンジゼリー せんべい	ジョア ビスケット		
副食	海の日 	ミートローフ そうめん風サラダ もやしとじゃがいもの 味噌汁 パイナップル	厚焼きたまご いかと野菜の 味噌フレンチ 煮豆・つくね汁 キウイフルーツ	しょうが焼き ポテトサラダ ささみのスープ オレンジ	天ぷら 大根なます しめたま汁 ミニトマト	ひき肉そぼろ いりたまご 青菜のおひたし 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	
おやつ		牛乳寒天 せんべい	さつまいも素揚げ 牛乳	利休まんじゅう 牛乳	にんじんバターケーキ 牛乳		
副食	ピーマンの肉詰め カレー風味サラダ 豆腐とほうれん草の 味噌汁 キウイフルーツ	小魚と大豆のからめ煮 利休あえ あさりとかぼちゃの シチュー メロン	つくね焼き わかめの煮物 ワンタンスープ パイナップル	ささみのマリネ チーズサラダ コーンとキャベツの スープ バナナ	★夕涼み会★ 夏野菜カレー スパゲティサラダ かきたま汁 オレンジ		
おやつ	プチパン 牛乳	ドーナツ 牛乳	きなこ揚げパン 牛乳	ごまプリン せんべい	りんごジュース サブレ		

## トマト

夏の体力回復には効果的。  
ビタミンCが豊富で、血圧を  
低下させたり、イライラを  
鎮める作用があります。  
そのまま丸かじり、サラダなどに♡

## ピーマン

疲労回復効果が高く、  
整腸作用もあります。  
サラダ、炒めもの、肉詰めなどに♡



## 枝豆

さやが密集して豆が丸く  
ふくらんでいて、さやに  
産毛があり濃い緑色のものを  
選ぶのがコツ！

## きゅうり

緑色の美しい色と  
みずみずしい  
歯ざわりで食欲を  
増進させます。  
体を冷やす効果があり、  
夏にぴったりの野菜です。

## なす

体を冷やす効果があるので  
夏にぴったりの野菜です。  
アクがあるので切ったら  
すぐに水につけて変色を  
防ぎます。  
油との相性は抜群☆  
焼きナス、田楽、炒めもの、  
揚げものなどに♡

## とうもろこし

そのまま茹でたり、焼いたり、  
サラダや炒めもの、スープなど  
楽しみ方がいろいろです。  
ヒゲが濃く縮れ、実が  
詰まって粒が揃っているもの、  
鮮やかな緑色の皮つきを  
選ぶのがコツ！

色彩が美しく、さわやかで食欲をそそる夏野菜の特徴は「果菜類（かさいるい）」。  
花が咲いた後の果実です。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。