



		水	木	金	土
		1	2	3	4
未満児 主 食	 <p>11日(土)は、「手作り弁当の日」です。 お弁当を忘れずに持たせてください。 よろしくお願いします。</p>	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 ごはん 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
副 食		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					
	6	7	8	9	10
未満児 主 食	ごはん 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☆ ごはん 中華風冷奴 さつまいもサラダ 七タスープ メロン・七夕ゼリー	ごはん 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	ごはん 野菜ロールカツ 切干サラダ はんぺんスープ ミニトマト	しらすごはん あぶたま かきの酢のもの 豆麩の味噌汁 パイナップル
副 食	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	豆餛飩 牛乳
おやつ					
	13	14	15	16	17
未満児 主 食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 魚の味噌焼き ひじきサラダ わかめスープ メロン
副 食	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
おやつ					
	20	21	22	23	24
未満児 主 食	海の日 	ごはん 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	しめじごはん 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	ごはん しょうが焼き ポテトサラダ ささみのスープ オレンジ	ごはん 天ぷら 大根なます しめたま汁 ミニトマト
副 食		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
おやつ					
	27	28	29	30	31
未満児 主 食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん つくね焼き わかめの煮物 ワンタンスープ パイナップル	ごはん 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★ ごはん 夏野菜カレー スパゲティサラダ かきたま汁 オレンジ
副 食	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	
おやつ					

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♡

どうもろこし

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。