

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる	砂糖	体をつくる		体の調子を整える				
1	木	枝豆ごはん さけのごま焼き 梅和え	すまし汁 果物 麦茶	シャーシャー麺 牛乳	米 片栗粉 油	砂糖 中華麺	牛乳 油揚げ 豚肉	ごま さけ 赤みそ	えだまめ かぶ しいたけ	きゅうり えのき たまねぎ	にんじん たまねぎ	茶飯おにぎり 牛乳
2	金	ごはん 豚肉のソース炒め アスパラサラダ	みそ汁 果物 麦茶	せんべい 牛乳	米	油	牛乳 かつお節 バター	豚肉 みそ	キャベツ にんじん まいたけ	たまねぎ アスパラ ねぎ	もやし なす	青のりおにぎり 牛乳
3	土	鶏南蛮うどん ポテトサラダ	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 かつお節	牛乳	もやし にんじん	キャベツ しめじ	ほうれん草 じゃがいも	ケチャップおにぎり 牛乳
5	月	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ コーンサラダ	すまし汁 果物 麦茶	菜飯おにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 かつお節	鶏肉 ごま	たまねぎ ごまつな きゅうり	トマト キャベツ にんじん	にんにく コーン だいこん	ゆかりおにぎり 牛乳
6	火	ごはん かじきの竜田揚げ 塩こんぶの和え物	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖 じゃがいも	かじき みそ バター	牛乳 油揚げ	しょうが にんじん	きゅうり チンゲン菜	キャベツ	味噌おにぎり 牛乳
7	水	麻婆豆腐丼 中華きゅうり	すまし汁 果物 麦茶	七夕そうめん 牛乳	米 砂糖 そうめん	ごま油 片栗粉	豆腐 みそ	豚肉 牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ	しいたけ もやし わかめ	ねぎ ほくさい しょうが	おかかおにぎり 牛乳
8	木	ごはん かれの磯焼き 切り干し大根のマヨサラダ	みそ汁 果物 麦茶	きなこクッキー 牛乳	米 マヨネーズ 砂糖	小麦粉 じゃがいも	牛乳 ツナ バター	かれい みそ きな粉	きゅうり ほうれん草	にんじん まいたけ	切り干し大根	茶飯おにぎり 牛乳
9	金	夏野菜カレー 春雨サラダ	すまし汁 果物 麦茶	マヨコーントースト 牛乳	米 春雨 マヨネーズ	食パン ごま油	牛乳 バター	豚肉	にんじん えのき かぼちゃ	きゅうり おくら たまねぎ	だいこん ズッキーニ なす	青のりおにぎり 牛乳
10	土	味噌うどん きゅうりと大根のナムル	果物 麦茶	佃煮おにぎり 牛乳	うどん 砂糖 米	ごま油	牛乳 みそ	鶏肉	もやし たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり	にんじん だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳
12	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 大根のごま煮	みそ汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 さつまいも	砂糖	鶏肉 牛乳 みそ	チーズ ごま	たまねぎ いんげん	にんじん ごまつな	だいこん わかめ	ゆかりおにぎり 牛乳
13	火	ごはん かじきのきのこソースがけ ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米 砂糖	さつまいも 片栗粉	牛乳 油揚げ きな粉	かじき みそ	にんじん ひじき しめじ	いんげん なす えのき	たまねぎ チンゲン菜	味噌おにぎり 牛乳
14	水	ごはん 松風焼き わかめときゅうりの和え物	みそ汁 果物 麦茶	ジャムケーキ 牛乳	米 小麦粉	砂糖	豆腐 鶏肉 牛乳	豚肉 みそ バター	たまねぎ キャベツ コーン	きゅうり ねぎ だいこん	にんじん なめこ グリーンピース	おかかおにぎり 牛乳
15	木	ごはん さけのごま焼き 梅和え	すまし汁 果物 麦茶	ポップコーン 牛乳	米 片栗粉	砂糖 油	牛乳 油揚げ	ごま さけ	えだまめ かぶ	きゅうり えのき	にんじん	茶飯おにぎり 牛乳
16	金	ごはん 豚肉のソース炒め アスパラサラダ	みそ汁 果物 麦茶	せんべい 牛乳	米	油	牛乳 かつお節 バター	豚肉 みそ	キャベツ にんじん まいたけ	たまねぎ アスパラ ねぎ	もやし なす	青のりおにぎり 牛乳
17	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 かつお節	牛乳	もやし にんじん	キャベツ しめじ	ほうれん草 だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳
19	月	ごはん 鶏肉のトマトソースがけ コーンサラダ	すまし汁 果物 麦茶	菜飯おにぎり 牛乳	米 油	砂糖	牛乳 かつお節	鶏肉 ごま	たまねぎ ごまつな きゅうり	トマト キャベツ にんじん	にんにく コーン だいこん	ゆかりおにぎり 牛乳
20	火	ごはん かじきの竜田揚げ 塩こんぶの和え物	みそ汁 果物 麦茶	黒糖ケーキ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉	油 砂糖 じゃがいも	かじき みそ バター	牛乳 油揚げ	しょうが にんじん	きゅうり チンゲン菜	キャベツ	味噌おにぎり 牛乳
21	水	麻婆豆腐丼 中華きゅうり	すまし汁 果物 麦茶	メープルトースト 牛乳	米 砂糖 食パン	ごま油 片栗粉	豆腐 みそ	豚肉 牛乳	にんじん きゅうり たまねぎ	しいたけ もやし わかめ	ねぎ ほくさい しょうが	おかかおにぎり 牛乳
24	土	味噌うどん きゅうりと大根のナムル	果物 麦茶	佃煮おにぎり 牛乳	うどん 砂糖 米	ごま油	牛乳 みそ	鶏肉	もやし たまねぎ しめじ	キャベツ きゅうり	にんじん だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳
26	月	ごはん 鶏肉のチーズ焼き 大根のごま煮	みそ汁 果物 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	米 さつまいも	砂糖	鶏肉 牛乳 みそ	チーズ ごま	たまねぎ いんげん	にんじん ごまつな	だいこん わかめ	ゆかりおにぎり 牛乳
27	火	ごはん かじきのきのこソースがけ ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米 砂糖	さつまいも 片栗粉	牛乳 油揚げ きな粉	かじき みそ	にんじん ひじき しめじ	いんげん なす えのき	たまねぎ チンゲン菜	味噌おにぎり 牛乳
28	水	ごはん 松風焼き わかめときゅうりの和え物	みそ汁 果物 麦茶	ジャムケーキ 牛乳	米 小麦粉	砂糖	豆腐 鶏肉 牛乳	豚肉 みそ バター	たまねぎ キャベツ コーン	きゅうり ねぎ だいこん	にんじん なめこ グリーンピース	おかかおにぎり 牛乳
29	木	ごはん さけのごま焼き 梅和え	すまし汁 果物 麦茶	ポップコーン 牛乳	米 片栗粉	砂糖 油	牛乳 油揚げ	ごま さけ	えだまめ かぶ	きゅうり えのき	にんじん	茶飯おにぎり 牛乳
30	金	ごはん 豚肉のソース炒め アスパラサラダ	みそ汁 果物 麦茶	シュガートースト 牛乳	米 食パン	油 砂糖	牛乳 かつお節 バター	豚肉 みそ	キャベツ にんじん まいたけ	たまねぎ アスパラ ねぎ	もやし なす	青のりおにぎり 牛乳
31	土	鶏南蛮うどん 大根のおかか和え	果物 麦茶	みそおにぎり 牛乳	うどん 米	砂糖	鶏肉 かつお節	牛乳	もやし にんじん	キャベツ しめじ	ほうれん草 だいこん	ケチャップおにぎり 牛乳

夏バテ対策に夏野菜をたべよう！！



旬を迎える夏野菜。積極的にたべて、暑さに負けない身体づくりを目指しましょう！

夏野菜といえば、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ、トウモロコシ、ニラ、カボチャなど。色鮮やかで生でたべることもできる野菜があるのが特徴です。



・キュウリは成分の95%が水分のため、汗をかいて不足しがちな水分を補給できます。

・ピーマンはビタミンCが多く含まれ、紫外線のダメージをうけた肌をいたわります。

また、ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つため、夏風邪予防にも効果を発揮します。

・トウモロコシはカロリーが高く、多くの栄養がバランスよく含まれているので食欲がない時におすすめです。