

| 日 | 曜 | 献立名 | 主要材料 | | |
|----|---|--|-------------------------|-------------------------|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| | | | 血や肉になる | 熱や力になる | 体の調子を整える |
| 20 | 月 | ごはん アジのマリネ そうめん汁 フルーツ | アジ みそ | 小麦粉 油 砂糖 そうめん | トマト 玉ねぎ きゅうり 人参 オクラ ごぼう フルーツ |
| | | ☆ バナナヨーグルト | ヨーグルト スキムミルク | 砂糖 | バナナ |
| 21 | 火 | ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツのごま和え フルーツ | 豚肉 ちりめん | 油 ごま 砂糖 | 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 キャベツ 人参 フルーツ |
| | | ☆ ストロベリーゼリー・牛乳 | 牛乳 | ゼリーの素 | |
| 22 | 水 | ごはん 肉じゃが ツナときゅうりの酢の物 フルーツ | 牛肉 ツナ わかめ | じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 人参 フルーツ |
| | | ☆ ジャムサンド・牛乳 | 牛乳 | パン ジャム | |
| 23 | 木 | ごはん げんこつ揚げ 小松菜のおひたし フルーツ | ちりめん ひじき かつお節 | 小麦粉 油 | なす いんげん かぼちゃ 小松菜 人参 フルーツ |
| | | ☆ 豆乳パンケーキ・牛乳 | 豆乳 卵 豆腐 牛乳 | ホットケーキミックス 砂糖 バター | |
| 24 | 金 | ごはん 凍り豆腐の卵とじ キャベツとハムのサラダ フルーツ | 凍り豆腐 卵 ハム わかめ | 油 砂糖 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 きゅうり フルーツ |
| | | ☆ 小魚の一口ピザ・牛乳 | ちりめん 干しエビ チーズ 青のり 牛乳 | 餃子の皮 | ケチャップ |
| 25 | 土 | 冷やし中華 ウインナー フルーツ | 卵 ハム わかめ ウインナー | 中華麺 | きゅうり 小松菜 トマト フルーツ |
| | | ☆ お菓子・牛乳 | 牛乳 | | |
| 27 | 月 | ごはん 冷やししゃぶしゃぶ マカロニスープ フルーツ | 豚肉 卵 | 砂糖 マカロニ | きゅうり トマト 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 セロリ フルーツ |
| | | ☆ 白玉ポンチ・牛乳 | 牛乳 | 白玉粉 | みかん缶 パイン缶 黄桃缶 |
| 28 | 火 | ごはん 千草焼き ごぼうサラダ フルーツ | 卵 牛ひき肉 ツナ | 油 砂糖 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 | 人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう きゅうり 人参 フルーツ |
| | | ☆ きなこサンド・牛乳 | きなこ 牛乳 | パン バター 砂糖 | |
| 29 | 水 | ごはん 八宝菜 春雨の酢の物 フルーツ | 豚肉 卵 えび ちりめん | 油 かたくり粉 砂糖 春雨 砂糖 | 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 干しいたけ きゅうり コーン 人参 フルーツ |
| | | ☆ ちんすこう・ミックスジュース(乳児) 牛乳(幼児) | 牛乳 | 小麦粉 油 三温糖 | バナナ 桃 みかん缶 |
| 30 | 木 | ごはん カレー豆腐 きゅうりのごま和え フルーツ | 豆腐 豚肉 ツナ | 油 カレールウ かたくり粉 砂糖 ごま | 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース きゅうり フルーツ |
| | | ☆ コンソメポテト・ミックスジュース(幼児) 牛乳(乳児) | 牛乳 | フライドポテト 油 | バナナ 桃 みかん缶 |
| 31 | 金 | ごはん 鮭の黄金焼き シャキシャキ野菜の沢煮椀 フルーツ | 鮭 チーズ 豚肉 | マヨネーズ | 人参 パセリ ごぼう 竹の子 しいたけ 水菜 フルーツ |
| | | ☆ プリンアラモード | | ホイップ プリンの素 | |

※

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

夏の疲労回復法

夏は体力が消耗したり、食欲をなくしたりしやすい時期ですが、梅干をはじめ酸っぱい物を食べると唾がたくさん出るため、胃が活性化して食欲が出ます。また、酸っぱい物に含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果があるといわれています。

さらさらと食べられる、梅茶漬けや、魚やお肉の南蛮漬け、酢の物など、食卓に取り入れてみてくださいね♪



夏野菜を知って食べよう

- 《赤色の夏野菜》・・・紫外線から肌を守り血圧を下げます。消化促進疲労回復に働きます。
- 《緑色の夏野菜》・・・利尿や発汗を促し、体の体調を整え、むくみを解消します。
- 《紫色の夏野菜》・・・目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。

夏野菜には水分や、ビタミンがたっぷり入っています。体のほてりや、渴きを潤し、暑さで弱った胃の働きを高めましょう!!