



照りつける太陽とセミの声に夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスの良い食事と休養を心掛けて、元気に過ごしていきたいでしょう。こまめな水分補給も忘れずに！

夏に食べたい食材・・・豚肉、鮭、ウナギ、夏野菜、梅干し、レモンなど

夏野菜の効果
夏バテ予防 熱中症予防 利尿作用(むくみ予防) 紫外線対策 胃腸を守る

<夏野菜の主な栄養と働き>

キュウリ
水分とカリウムが多く、
汗をかく季節にピッタリ。
酢と一緒に取ると
ビタミンCが効率
よくとれる。

トマト
ビタミンC、E、カロチンの
三大抗酸化作用は健康と美肌の味方。
赤色色素「リコピン」は老化防止、
がん予防。

カボチャ
緑黄色野菜の代表格。
三大抗酸化作用、
栄養豊富、
免疫力アップ。

ナス
水分多く利尿作用、
皮には動脈硬化予防、
抗がん作用も。

ピーマン
ビタミンC豊富、抗酸化作用、
風邪の予防や肌を健康。
ピーマンのビタミンCは加熱に強い。

緑豆
カリウムとたんぱく質が多く
夏バテ予防に
ピールのあてに
「緑豆」

トウモロコシ
食物繊維、ビタミン豊富。
疲労回復、便秘解消。

モロヘイヤ
カロチンやビタミンが
他の野菜よりダントツに多い
「野菜の王様」

オクラ
ネバネバ成分に整腸作用。
胃腸を守り、
夏バテ防止。

ゴーヤ
ビタミンC豊富 (加熱に強い)
ミネラルも多く、むくみ解消。

日	曜日	献立名	体の血や肉を作る 赤の仲間	体を病気から守る 緑の仲間	強い力を作る 黄色の仲間	3歳未満児 朝のおやつ	3時 おやつ	3歳以上児 エネルギー タンパク質 食塩相当量
3 17	月	わかめご飯、バナナ ③とり天⑦五目卵焼き ひじきのナムル 味噌けんちん汁	鶏肉、卵、ハム ちくわ、豆腐、いりこ みそ	わかめ、しょうが ひじき、胡瓜、人参 大根、ごぼう、ねぎ バナナ	米、小麦粉、片栗粉 油、ゴマ油、砂糖 さといも	牛乳 ビスケット	リンゴジュース ココアプリン	548 23.6 1.4
4 18	火	白ご飯、オレンジ 魚のカレー竜田揚げ 春雨サラダ ④コンソメスープ ⑧ゆめゆめさんのスープ	魚、ベーコン	胡瓜、コーン、枝豆 キャベツ、玉ねぎ 人参、オレンジ	米、砂糖、片栗粉 油、春雨、砂糖 ごま油	牛乳 ヨーグルト	牛乳 アイス カステラ	550 20.0 1.4
5 19	水	食パン、パイン缶 スパニッシュオムレツ キャベツの中華和え コンソメにゅう麺	卵、ベーコン	人参、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、胡瓜、コーン パイン缶	食パン、ジャガイモ 油、砂糖、そうめん	牛乳 バナナ	牛乳 チャーハン	551 21.0 2.2
6 20	木	白ご飯、すいか なす入り麻婆豆腐 オクラの胡麻和え たらこポテト	豆腐、豚ミンチ、赤味噌 たらこ	玉ねぎ、人参、しょうが ニンニク、なす きゃべつ、オクラ、人参 すいか	米、油、砂糖、ゴマ油 片栗粉、ごま じゃがいも	牛乳 せんべい	牛乳 コーンマヨ トースト	582 22.7 1.7
7	金	カレースパゲティー ツナ入り卵焼き ささみのおかか和え もも缶	豚肉、ベーコン ツナ缶、卵、ささみ 鯉節	人参、ピーマン、玉ねぎ ニンニク、キャベツ 小松菜、もも缶	スパゲティー、油 砂糖	牛乳 クラッカー	牛乳 ゼリーポンチ	542 28.2 1.8
21	金	☆ お誕生会 ☆ シシリアンライス シーフードサラダ マカロニスープ 焼きポテト、ぶどう	牛肉、えび、かにかま	玉ねぎ、レタス ミニトマト、胡瓜 わかめ、コーン キャベツ、ピーマン 青のり、ぶどう	米、砂糖、ゴマ油 マカロニ、ジャガイモ 油	牛乳 クラッカー	牛乳 ロールカステラ ・ メロン	538 18.0 2.1
10 24	月	白ご飯、バナナ 鮭の豆乳マヨ焼き キャベツの甘酢和え 麦っこスープ	鮭、豆乳 チーズ	梅ひしお、キャベツ 胡瓜、しょうが 青梗菜、人参、玉ねぎ バナナ	米、油、砂糖 大麦	牛乳 ビスコ	牛乳 さつまいも きな粉	584 20.1 1.1
25	火	ロールパン、もも缶 かぼちゃグラタン 小松菜のシラス和え 味噌汁	鶏肉、牛乳、スキム シラス、いりこ 油揚げ、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ マッシュルーム、パセリ 小松菜、人参、ねぎ もも缶	ロールパン、小麦粉 マーガリン、ごま 砂糖	牛乳 ウエハース	牛乳 焼きおにぎり	557 20.6 2.5
26	水	わかめご飯、オレンジ 鶏肉の梅照り焼き シルバーサラダ オクラスープ	鶏肉、ちくわ	梅干し、胡瓜、人参 キャベツ、オクラ コーン、わかめ オレンジ	米、砂糖、春雨	牛乳 チーズ	牛乳 クリーム サンド	542 18.9 1.9
27	木	牛肉の卵とじ丼 キャベツののり酢あえ チキンナゲット ブドウ	牛肉、卵、しらす チキンナゲット	玉ねぎ、しめじ グリーンピース、胡瓜 キャベツ、のり、ぶどう	米、砂糖	牛乳 バナナ	牛乳 ブルーベリー ヨーグルトゼリー	538 23.0 1.6
28	金	コーンご飯、メロン 甘辛チキンカツ もやしサラダ ビーフンスープ	ささみ、卵、油揚げ 豚肉	コーン、もやし、胡瓜 人参、玉ねぎ、青梗菜 キャベツ、ねぎ メロン	米、バター、小麦粉 パン粉、油、砂糖 はちみつ、ゴマ油 ビーフン	牛乳 卵ボーロ	牛乳 プリン	557 24.2 2.7
31	月	白ご飯、ぶどう 鶏肉の大葉塩唐揚げ ごま酢和え 切り干し大根焼きそば	鶏肉、ちくわ、豚肉 平天	大葉、ニンニク、生姜 レモン汁、胡瓜、人参 切り干し大根、キャベツ ねぎ、ぶどう	米、ゴマ油、小麦粉 油、ゴマ、砂糖	牛乳 クッキー	牛乳 サーター アンダギー	546 21.4 1.4