

日	主食	副食	主な材料		おやつ	主な材料		
15 土			なつまつり					
18 火	ごはん	魚の香味焼き 揚げかぼちゃおろし トマト みど汁	カジキ かぼちゃ トマト きゃばつ	長葱 いんげん 人参	けずり節	じゃが芋 みそ すいか		
19 水	2色 ごはん	煮もの トマトと玉葱のサラダ みど汁	鶏ひき肉 じゃが芋 トマト 小松菜	生姜 人参 玉葱	人参 絹さや きゃばつ じゃがり なる 人参 揚げ	ごまかりんとう 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 ごま 香のり すいか	
20 木	ごはん	魚の南蛮漬け かりん皮大根の煮物 ごま和え みど汁	けしき かりん皮大根 いんげん かぼ	かたくり粉 ごぼう 人参 玉葱	人参 人参 ごま 人参	おからスーン 昆布 くだもの 麦茶	小麦粉 おから 豆乳 すいか	
21 金	ごはん	麻婆なす ナムル風おひたし わかめスープ	豚小間肉 小松菜 わかめ	なす 人参 玉葱	ピーマン 人参 じゃがり じゃがり 人参 豆腐	みそ すいか	ジャムパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン いちごシム すいか
22 土	土曜保育		とうめん スープ	小麦粉 きゃばつ 玉葱	人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
24 月	ごはん	鶏のみぞ焼き きゃばつ かぼちゃサラダ 五目汁	鶏肉 きゃばつ かぼちゃ 小松菜	みそ 人参 玉葱	人参 豆腐 人参 人参	ごぼうの甘辛煮 するめ くだもの 牛乳	ごぼう すいか	
25 火	ごはん	焼魚 煮もの 磯香和え みど汁	サバ 高野豆腐 きゃばつ 冬瓜	人参 人参 人参	昆布 人参 人参 人参 人参 人参	ちぢみ 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 上新粉 梅 すいか	
26 水	ごはん	筑前煮 しらす和え みど汁	鶏肉 しめじ きゃばつ なす	大根 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参	お誕生日会 ホットケーキ くだもの ヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳粉 すいか	
27 木	スパゲティ ナポリタン	粉ぶき芋 フレンチサラダ 野菜スープ	豚小間肉 じゃが芋 きゃばつ チンゲン菜	人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参	いなり寿司 昆布 くだもの 麦茶	米 油あげ すいか	
28 金	ごはん	春巻き 酢のもの 豆腐のスープ	豚中肉 きゃばつ 豆腐	人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参 人参 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	すいか	
29 土	土曜保育		とうめん スープ	小麦粉 きゃばつ 玉葱	人参	フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
31 月	ごはん	魚の変わり焼き じゃが芋のソテー 浅漬け みど汁	カジキ じゃが芋 きゃがり 冬瓜	トマト ピーマン 人参 きゃばつ	玉葱 人参 人参	にらせんべい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ すいか	

※ 献立は変更になる場合もあります。

湿気が多く暑い日が続いています。  
汗をたくさんかき、水分補給は  
欠かせません。  
食事ごとの汁ものから適度に塩分  
を摂り、旬の野菜や海藻を入れる  
ことで不足しがちなビタミンやミネ  
ラルも補給できます。



**おから  
レシピ 送しゅうまい**

＜材料 4個分＞

- ・ 豚ひき肉 120g
- ・ 玉葱 80g
- ・ 人参 20g
- ・ 生姜 少々
- ・ しゅうまいの皮 4枚
- ・ きゃばつ 200g
- ◎ [しゅうまい、ごま油] 適量

＜作りかた＞

1. 玉葱と人参は、みじん切りにする。
2. きゃばつはざく切りにする。
3. 豚ひき肉と1.とすりおろした生姜と◎を混ぜ合わせる。
4. 蒸し器にフッキングシートを敷き、2のきゃばつを全体に広げる。
5. きゃばつの上に、丸めた3.を並べてしゅうまいの皮をのせ、15分位蒸す。  
火が通ったら、できあがり。

◎ 肉だんごの上、しゅうまいの皮をのせて蒸すので、  
送しゅうまいといいますが、一緒に蒸したきゃばつは、  
甘味を増して、たくさん食べたくなります。