

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
1 火	ごはん	ササミフライ き야べつ あらめ煮 みそ汁	ササミ きやべつ あらめ 豆腐	パン粉 人参 小松菜	小麦粉 いんげん 玉葱	糸こんにやく 人参	きな粉マカロニ かわはぎ くだもの 牛乳	マカロニ きな粉 すいか
2 水	五目 ごはん	焼魚 酢みそ和え 冬瓜スープ	ごぼう 生鮭 きやべつ 冬瓜	人参 人参 玉葱	かんぴょう わかめ モロヘイヤ	しめじ 油あげ やきふ 人参	黒糖蒸しパン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 黒糖 すいか
3 木	ごはん	酢豚 煮豆 春雨スープ	豚角切り肉 きやべつ 金時豆 春雨	かたくり粉 玉葱 チンゲン菜	人参 ピーマン しめじ	人参 ケチャップ 人参	ふかし芋 かみかみ和え くだもの 牛乳	じゃがいも みそ するめ きゅうり 人参 すいか
4 金	ごはん	肉巻き きやべつ さつま芋サラダ みそ汁	豚中肉 きやべつ さつま芋 なす	ごぼう きゅうり 玉葱	人参 人参 人参	いんげん 豆乳 酢 ごま オクラ	ジャムパン 昆布 くだもの 牛乳	フランスパン いちごジャム すいか
5 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きやべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	すいか
7 月	おろし うどん	天ぷら トマト 大根おろし 具汁	かぼちゃ トマト 大根 鶏小間肉	玉葱 人参 オクラ	ピーマン 小女子 人参	油あげ	おにぎり きゅうり くだもの 麦茶	米 花かつお しょうゆ きゅうり みそ すいか
8 火	ごはん	魚の香味焼き 冷やっこ 浅漬け みそ汁	ホキ 豆腐 きやべつ じゃがいも	長葱 小葱 きゅうり 小松菜	けずり節 人参 玉葱 人参		お好み焼き 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 きやべつ 長葱 すいか
9 水	ごはん	豚肉ときやべつのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁	豚小間肉 玉葱 マカロニ 冬瓜	生姜 人参 きゅうり 玉葱	きやべつ ピーマン 人参 人参	みそ 豆乳 酢 ごま にら	大根もち 昆布 くだもの 牛乳	大根 上新粉 長葱 すいか
10 木	ごはん	ウイングスティックのまっばり巻 揚げかぼちゃのおかか和え トマト みそ汁	ウイングスティック かぼちゃ トマト きやべつ	玉葱 いんげん 玉葱	人参 人参 人参	しめじ	フランスパン かわはぎ くだもの 牛乳	すいか
12 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きやべつ	玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	すいか
14 月	特別協力保育		そうめん スープ	小麦粉 かぶ	玉葱 人参	かぶの葉	おにぎり 酢大根 くだもの 麦茶	米 塩 焼きのり 大根 酢 しょうゆ すいか
15 火	特別協力保育		そうめん スープ	小麦粉 チンゲン菜	玉葱 人参		きな粉クッキー するめ くだもの 麦茶	小麦粉 きな粉 豆乳 すいか
16 水	協力保育		そうめん スープ	小麦粉 かぶ	玉葱 人参	かぶの葉	チヂミ 小魚 くだもの 麦茶	上新粉 小麦粉 にら すいか
17 木	協力保育		そうめん スープ	小麦粉 きやべつ	玉葱 人参		フライドポテト 昆布 くだもの 麦茶	じゃが芋 すいか

※献立は変更になる場合もあります。

今年も猛暑が続いています。
夏野菜は、たっぷりの水分を含むため、
体温を下げ、たくさんのビタミンは体の
調子を整える働きをします。
ビタミンB群がたくさん含まれている
豚肉となすとピーマンを炒めたり、夏野菜
たっぷりスープを食べて元気に夏を過ごし
ましょう。



- <材料>
- ・きやべつ
 - ・小松菜
 - ・人参
 - ・オクラ
 - ・モロヘイヤ
 - ・焼きのり

磯香和え
<作り方>

野菜は3-4種類
組み合わせは、
いろいろ自由に...

- 1、野菜はゆでて、食べやすい大きさに切る。
- 2、人参は千切りにして、ゆでる。
- 3、焼きのりは、1cm角くらいに切る。
- 4、野菜と3としょうゆで和える。