

日曜	主食	副食	主な材料				おやつ	主な材料
18 金	人参 ごはん	リヤン菜 蒸しかぼちゃ トマト みそ汁	豚中肉 かぼちゃ トマト きゃべつ	春雨 大根 人参 きゅうり もやし	玉葱 人参 豆腐	黒ごまパン かわはぎ くだもの 牛乳	フランスパン 黒ごまクリーム すいか	
19 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	すいか	
21 月	ごはん	焼魚 切り干し大根の煮もの 磯香和え みそ汁	サバ 切り干し大根 きゃべつ なす	ごぼう 小松菜 人参 人参 人参 人参	いんげん 焼のり やきふ	おからドーナツ 昆布 くだもの 牛乳	小麦粉 おから 豆乳 すいか	
22 火	ごはん	麻婆豆腐 ナムル風おひたし わかめスープ	豚ひき肉 にら きゃべつ わかめ	豆腐 みそ 小松菜 玉葱	玉葱 人参 もやし 人参 人参 人参	蒸しパン 小魚 くだもの 牛乳	小麦粉 かぼちゃ すいか	
23 水	オクラ ごはん	鶏のからあげ 春雨サラダ みそ汁	オクラ 鶏肉 春雨 冬瓜	けずり節 生姜 きゃべつ 玉葱	ごま かたくり粉 きゅうり 人参 人参 人参	にらせんぺい するめ くだもの 牛乳	小麦粉 にら みそ すいか	
24 木	夏野菜 スパゲティ	粉ふき芋 浅漬け オニオンスープ	トマト じゃが芋 きゅうり 玉葱	なす ピーマン 青のり 人参 人参 人参	玉葱 きゃべつ ちりめんじゃこ ササミ	おにぎり 酢昆布 くだもの 麦茶	米 きな粉 昆布 酢 しょうゆ 梨	
25 金	ごはん	スタミナ漬 ポテトサラダ みそ汁	豚中肉 じゃが芋 豆乳 きゃべつ	玉葱 人参 人参 人参	にら きゅうり 人参 人参 人参	フランスパン かわはぎ くだもの 麦茶	梨	
26 土	土曜保育		そうめん スープ	小麦粉 きゃべつ 玉葱 人参		フランスパン くだもの 麦茶	梨	
28 月	ごはん	魚のフライ きゃべつ かぼちゃサラダ みそ汁	ホキ きゃべつ かぼちゃ 小松菜	パン粉 小麦粉 きゅうり 人参 人参 人参	小松菜 玉葱 大根 人参	にらチヂミ 小魚 くだもの 牛乳	上新粉 小麦粉 にら 梨	
29 火	ごはん	磯部つくね 煮もの トマトと玉葱のサラダ 豆腐のスープ	鶏ひき肉 さつまいも トマト 豆腐	玉葱 人参 人参 人参	人参 人参 人参 人参	寒天黒みつきな粉 するめ くだもの 牛乳	寒天パウダー 黒糖 きな粉 梨	
30 水	ごはん	チャブチェ風炒めもの きゃべつの 酢正油漬 みそ汁	豚中肉 きゃべつ じゃが芋	春雨 もやし きゅうり 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 飲むヨーグルト	小麦粉 豆乳 豆乳ホイップ メロン	
31 木	大豆 ごはん	鶏の生姜焼き おひたし みそ汁	大豆 鶏肉 きゃべつ 冬瓜	人参 人参 人参 人参	ちりめんじゃこ ごま 人参 人参 人参	かわはぎの天ぷら 昆布 くだもの 牛乳	かわはぎ 小麦粉 梨	

※献立は変更になる場合もあります。

なんで夏バテするの？
夏は体に暑さがこもりやすくなります。そしてたくさん汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするのです。



夏におすすめの食品は、豚肉です。とてもたくさんビタミンB群が含まれています。夏こそしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

ピーマンの肉詰め フライパンで焼いておよい!
 <材料 4人分>
 ・ピーマン 2個・豚ひき肉 100g・玉葱 2個・塩、しょうゆ 少々
 <作り方>
 1. ピーマンは、縦半分に切り種を取り除く。
 2. 玉葱をみじん切りにし、豚ひき肉、塩としょうゆ少々を混ぜ合わせる。
 3. ピーマンの中に4等分にした2.を詰める。
 4. 天板にクッキングシートを敷き、子を並べる。
 5. 220℃のオーブンで、10～15分焼く。

