





	月 10・24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15・29	
給食	夏野菜カレー 豚肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす セロリ トマト缶 米粉のカレールー 	ごはん 魚の照焼き 魚 おぐらの梅干し おくら 人参 梅干し かつお節 スタック/ちゅうり みぞれ汁 玉ねぎ 油揚げ しめじ あさつき	パン 鶏肉の香草焼き 鶏肉 パセリ バジル かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 ツナ缶 きゅうり マヨドレ フキト 野菜スープ セロリ 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン (26日) スタック/ちゅうり デラウェア	<27日 お弁当> ごはん 豆腐コーンの炒飯 豚ミンチ 木綿豆腐 コーン 人参 干し椎茸 グリンピース しょうが 夏野菜の中華炒め 鶏ささみ きゅうり 人参 フキト シタスの中華スープ シタス 人参 玉ねぎ 鶏ガラ	(14日) ごはん 魚の照焼き (28日) ひつまし うなぎ あさつき モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ ほうれん草 人参 かつお節 人参の甘煮 清汁 玉ねぎ まいたけ 豆腐 みつば	冷やし中華うどん 乾麺 豚しゃぶ 人参 きゅうり わかめ 果物 	
	コーンスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ 	わらび餅 わらび粉 上新粉 黒糖 はったい粉 アイス 牛乳	下午茶 さつまいも 小麦粉 純ココア 牛乳 バター おみか 牛乳	(13日) アマリンドカ 小麦粉 ウィンナー 牛乳 デラウェア 牛乳 (27日) <かめ かに きんぎょ組> スーパースト <ぺんぎん組~幼児> いんごゼト せんべい 牛乳	芋もち じゃがいも コーン チーズ アイス 牛乳	補食 牛乳	
おやつ	ぶらさく 苺 粗糖 バター デラウェア 牛乳	まぜごはん ツナ缶 人参 油揚げ まいたけ えのき瓶 春雨の酢の物 春雨 人参 きゅうり コーン みぞれ汁 油揚げ 切干大根 人参 しめじ ねぎ	ごはん 魚のムニエル 魚 レモン ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン マヨドレ スタック/ちゅうり 野菜スープ セロリ 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラスープ 野菜ブイヨン	ごはん なすの卵炒め 豚肉 なす 人参 ピーマン しょうが 甘夏サラダ キャベツ 人参 甘夏缶 人参の甘煮 清汁 玉ねぎ 豆腐 えのき みつば	ごはん 白身魚のオムライス 魚 トマト缶 パセリ 玉ねぎ 人参 パスタサラダ パスタ 人参 きゅうり パプリカ(黄) 玉ねぎ フキト シタスのスープ 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 鶏ガラ ブイヨン	(7日) 七夕うどん そうめん あさつき (21日) ごはん 煮豚 豚バラブロック しょうが ねぎ じゃがいもの甘煮 人参の甘煮 スタック/ちゅうり フキト とうもろこし	ナポリタン パスタ ウィンナー 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 果物 
おやつ	カレーポテト じゃがいも カレー粉 粉チーズ デラウェア 牛乳	黒糖みろう 米粉 黒糖 アイス 牛乳	(5日) コンヨーネ 玉ねぎ 人参 コーン マヨドレ おみか 牛乳 (19日) <かめ かに きんぎょ組> スーパースト <ぺんぎん組~幼児> いんごゼト せんべい 牛乳	お好み焼き 豚バラ 小麦粉 ねぎ キャベツ マヨドレ 花かつお 青のり デラウェア 牛乳	(7日) 七夕ゼト せんべい 牛乳 (21日) 米粉のアイスパン 米粉 牛乳 ココア 砂糖 アイス 牛乳	補食 牛乳	

夏野菜は、その色が栄養素！

赤色

赤いトマトやスイカなど。
『リコピン』が含まれています。
生活習慣病やがんの予防や血糖値の改善に
効果があります。



橙色

かぼちゃや人参、赤肉メロンなど。
『β-カロテン』、マンゴーやとうもろこし
は、『ゼアキサンチン』が含まれています。
皮膚や粘膜を強くしたり、風邪予防の効果
があります。



紫色

ブドウやナス、ブルーベリーなど。
『アントシアニン』が含まれています。
目の疲労や視機能の改善に効果があります。



緑色

きゅうり、ピーマン、オクラなど。
『クロロフィル』が含まれています。
生活習慣病の予防や美容に効果があり、
また、体内からコレステロールを排出して
くれる作用もあります。



夏野菜を使ったレシピ

～夏野菜の中華和え～

<材料>

鶏ささみ 3本 きゅうり 1本 人参 半分
三杯酢(砂糖・酢・しょうゆ 大さじ4杯) ごま油(お好み)

<作り方>

- ① ささみは下茹でor酒をふってレンジでチン
- ② 人参は下茹ですると食べやすい
- ③ きゅうりは食べやすい大きさに切る
- ④ 全部の材料を混ぜ合わせる

7月の旬の食材

トマト 枝豆 きゅうり おくら モロヘイヤ
とうもろこし なす 冬瓜 レタス わかさぎ
あゆ あじ かつお たい イカ うなぎ たこ
すいか 瓜 メロン もも ぶどう プラム

<裏面献立表>