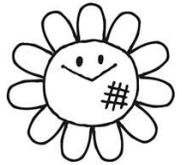


	月 26	火 13・27	水 14・28	木 1・15・29	金 2・16・30	土 3・17・31
給食	ヒンバ 豚ミンチ  ナムル もやし 人参 ほうれん草 コーン ゴマ油  フチトマト  わかめスープ 生わかめ 玉ねぎ ねぎ	<13日 お弁当>  ごはん  魚のムニエル 魚 レモン  かぼちゃサラダ かぼちゃ 人参 きゅうり ツナ缶 マヨドレ  スティックきゅうり  野菜スープ 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	<14日 お弁当>  まぜごはん 油揚げ 人参 ツナ缶 えのき瓶  春雨サラダ 春雨 人参 きゅうり パプリカ(黄)  豚汁 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 ねぎ	(1・29日)パン ハンバーグ 牛ミンチ 豚ミンチ 玉ねぎ えのき マカロニサラダ マカロニ 人参 きゅうり 玉ねぎ フチトマト ジュリアンヌスープ 玉ねぎ 人参 セロリ きゃべつ 鶏ガラ ブイヨン (29日) スティックきゅうり デラウェア  (15日) カレーライス 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも さつまいも トマト缶 米粉のカレールー ココロサラダ さつまいも 人参 コーン マヨドレ	(2・30日)ごはん 魚の塩焼き 魚 和風ポテトサラダ じゃがいも 人参 ひじき 玉ねぎ ツナ缶 マヨドレ 人参の甘煮 清汁 玉ねぎ 豆腐 しいたけ みつば  (16日) ウィンナーピラフ ウィンナー 玉ねぎ 鶏ガラ 人参 しめじ 人参サラダ 人参 コーン パセリ  じゃがいもスープ じゃがいも 人参 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ ブイヨン	ナポリタン パスタ ウィンナー 人参 玉ねぎ ピーマン  果物  
	おやつ	カレーチーズポテト じゃがいも カレー粉 粉チーズ  デラウェア  牛乳 	(13日) せんべい 牛乳  (27日) 芋もち じゃがいも チーズ コーン  ろいか 牛乳	(14日) せんべい 牛乳  (28日) やきそば 焼きそばめん しめじ 豚肉 人参 ニラ キャベツ  とうもろこし 牛乳	(1・19日) キラキラゼリー 寒天 みかん缶 メロン りんご せんべい 牛乳  (15日) ポップコーン ろいか 牛乳	(2・30日) 五平もち 米 みそ  メロン 牛乳  (16日) エコらりかけおにぎり とうもろこし 牛乳
給食	夏野菜カレー 鶏肉 かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト缶 セロリ 米粉のカレールー  コールスローサラダ キャベツ 人参 きゅうり コーン マヨドレ  	ごはん  煮魚のわかめ添え 魚 わかめ ねぎ しょうが  モロヘイヤのおかか和え モロヘイヤ 人参 ほうれん草 かつお節  フチトマト  みそ汁 豆腐 油揚げ 玉ねぎ ねぎ	ごはん  鶏肉の香草焼き 鶏肉 パセリ バジル  人参サラダ 人参 きゅうり パセリ コーン 玉ねぎ  スティックきゅうり  ジュリアンヌスープ 玉ねぎ 人参 セロリ きゃべつ 鶏ガラ ブイヨン	ごはん  魚のみぞ焼き 魚  おくらの梅肉和え おくら 人参 梅干し かつお節  人参の甘煮  清汁 しいたけ 玉ねぎ えのき ねぎ	パン  サマーシチュー 豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 なす トマト トマト缶 ケチャップ  ココロサラダ 大豆 人参 きゅうり チーズ マヨドレ	冷やしおろしうどん 乾麺 大根 人参 きゅうり わかめ  果物  
おやつ	ぱらスク ふ 粗糖 バター  デラウェア  牛乳	アメリカンドック ウィンナー 小麦 砂糖 牛乳 バター  メロン  牛乳	米粉のココア蒸パン 米粉 純ココア 牛乳 砂糖  デラウェア  牛乳	フレンチトースト パン 黒糖 牛乳  ろいか  牛乳	わらびもち わらび粉 黒糖 はったい粉  メロン  牛乳	補食  牛乳



令和6年7月31日発行 名東保育園



## 夏バテ対策のポイント！

## ～おくらの梅肉和え～

**夏**

**野菜を食べよう**

夏野菜は水分とカリウムが多いため、熱中症対策に効果的！

**バ**

**ランスよく食べよう**

タンパク質（肉、魚）・ビタミン（野菜や果物）・ミネラル（牛乳や海藻）をとろう

**テ**

**つぶん不足に注意**

小松菜・水菜・赤身の魚をとろう

**し**

**よくよくを増やす工夫を**

香味野菜や酸味で食欲アップ

**な**

**っとう・うなぎ・豚肉で疲労回復**

ビタミンB群が豊富

**い**

**ちょうに優しい食事**

冷たいジュースやお菓子の取りすぎに注意

<材料>

- ・おくら 10本
- ・人参 1/2本
- ・梅干し 1, 2粒
- ・かつお節 お好み
- ・甘酢（酢 50cc 砂糖 大5杯）

<作り方>

- ① おくらは板ずりして茹でた後、3ミリ幅に切る。
- ② 人参は千切りにして茹でる。
- ③ 梅干しの種を取り除き、果肉をみじん切りにし、甘酢に入れる。
- ④ 材料を合わせ甘酢で和えたら完成！！

## 8月の旬の食材

かぼちゃ トマト ピーマン 枝豆 なす  
 きゅうり モロヘイヤ おくら すいか  
 インゲンレタス とうもろこし パプリカ  
 冬瓜 メロン 巨峰 桃 あじ さば あゆ  
 いか たこ しじみ カレイ ホタテ

<裏面献立表>