

月	火	水	木	金	土
					1
					午前のおやつ
3	4	5	6	7	8
わかめごはん 鶏肉のごま味噌焼き 和風サラダ トマトと卵のスープ	ごはん 魚のオーロラソース焼き 胡瓜の塩昆布和え 高野豆腐の味噌汁	ごはん アスパラの ベーコン巻きフライ ピーマンのじゃこ和え じゃがいもの味噌汁	オクラ納豆チャーハン カラフルサラダ ごぼうときのこの 味噌スープ	ごはん 焼きししゃも かぼちゃサラダ なすと油揚げの味噌汁	夏まつり
牛乳 ウィンナー蒸しパン	牛乳 ツナとトマトのスパゲティ	お茶 ひじきと大豆の炊き込みおにぎり	お茶 りんごのコンポート	牛乳 小倉生サンド	
10	11	12	13	14	15
ごはん 豆乳キッシュ トマトとわかめのサラダ 大根の味噌汁	トマトライス かぼちゃと豚煮 ポイル野菜 冬瓜の味噌汁	五目ラーメン りっちゃんの 元気サラダ 果物	ごはん 魚の蒲焼き風 さつまいもと大豆の おろし和え 切り干し大根の味噌汁	ごはん 夏野菜グラタン 冬瓜のそぼろ煮 モロヘイヤの味噌汁	午前のおやつ
牛乳 フルーツゼリー	牛乳 大豆といりこの揚げ煮	お茶 人参とわかめのおにぎり	牛乳 かぼちゃパイ	牛乳 ごまラスク	
17	18	19	20	21	22
海の日 	サラダうどん 大根のひじき煮 果物	ごはん 高野豆腐の酢豚風 なすの煮浸し もやしの味噌汁	梅しそごはん 魚の味噌煮 モロヘイヤのお浸し ゆばの味噌汁	ごはん 豆腐の肉巻き 春雨と炒り卵のサラダ 千切り味噌汁	午前のおやつ
	お茶 バターとコーンのおにぎり	牛乳 豆腐と全粒粉のスコーン	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 切り干しナポリタン	
24	25	26	27	28	29
ごはん 梅ひじきのつくね さつまいもと りんごのごま和え ニラの味噌汁	うなぎの蒲焼き ちらし寿司 ごぼうサラダ オクラときのこの味噌汁	ごはん おからのカレー春巻き オクラと刻み昆布の和え物 麩の味噌汁	ごはん 枝豆だんごのあんかけ 大根マリネ 豆乳味噌汁	ごはん 魚のトマト煮 オクラのおかか和え かぼちゃの味噌汁	午前のおやつ
牛乳 おやつ焼きそば	お茶 金時豆のおにぎり	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 お野菜だんご	牛乳 ポテトサラダのロールパンサンド	

31
ごはん 唐揚げのさっぱり和え なすとピーマンの 味噌炒め 中華スープ お茶 ごはんピザ



暑い夏がやってきました！！

暑さをのりきる

夏の食材レシピ

夏が旬の食材は、トマト・ピーマン・かぼちゃ・なす・とうもろこし・枝豆・オクラ・胡瓜・モロヘイヤ・すいかなどがあります。保育園の畑やプランターでも夏野菜の収穫がはじまりました。毎日のように「ごちそうに使って下さい。」と、ピーマンやなすを持ってきてくれる子どもたちです。夏野菜の中から、オクラを使ったレシピをご紹介します。

納豆オクラチャーハン

- (材料)
- ・米 2合
 - ・挽きわり納豆 70g
 - ・オクラ 120g
 - ・玉ねぎ 90g
 - ・にんじん 50g
 - ・にんにく 少々
 - ・梅干し 20g
 - ・かつお節 適量
 - ・塩コショウ 少々
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・サラダ油 適量

- (作り方)
- ①ごはんを炊きます。
 - ②オクラは、茹でて輪切りにします。
 - ③にんにく・玉ねぎ・人参はみじん切りにします。
 - ④フライパンにサラダ油を熱し、③を炒め、塩コショウで味をします。
 - ⑤④にタネをとってたたいた梅干しも加えます。
 - ⑥最後に、ごはん・挽きわり納豆・②のオクラかつお節を加えて炒め合わせ、しょうゆで味をします。



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

