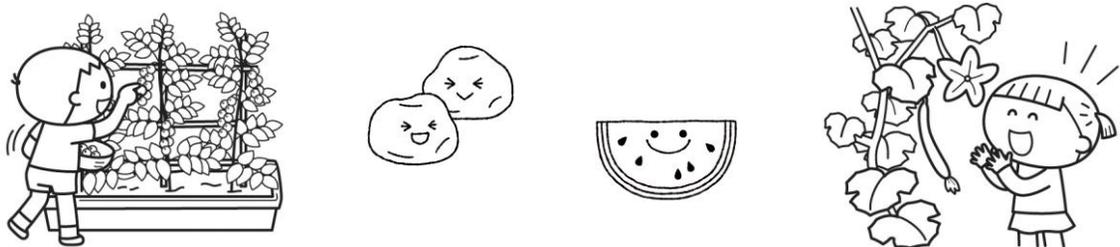


月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
五目ラーメン 大根マリネ 果物 お茶 あらめおにぎり	ごはん 魚のほうれん草チーフライ 胡瓜のゆかり和え ブロッコリーと えのきの味噌汁 牛乳 黒ごまロールパイ	ごはん 肉巻きかぼちゃ 納豆サラダ チンゲン菜のスープ お茶 切干しナポリタン	ごはん なすバーグ 小松菜とちくわの 酢の物 洋風味噌汁 牛乳 アップルトースト	ごはん 魚の味噌煮 和風サラダ オクラのすまし汁 牛乳 パースデーケーキ	午前のおやつ
9	10	11	12	13	14
青しそごはん 夏野菜の豆乳キッシュ 春雨の酢の物 麩の味噌汁 牛乳 マカロニかりんとう・果物	ごはん 魚のトマト煮 ひじきのサラダ 大根の味噌汁 牛乳 オレンジパウンド	ごはん 揚げ出し豆腐 オクラと胡瓜のツナ和え じゃがいもの味噌汁 お茶 梅おかかおにぎり	豚肉とアスパラの ちらし寿司 小豆かぼちゃ モロヘイヤのすまし汁 牛乳 ごまクラッカー	ごはん 魚のカレー煮 おからサラダ 切干し大根の味噌汁 牛乳 ピザ風蒸しパン	なつまつり 
16	17	18	19	20	21
海の日 	トマトとレタスの 中華風うどん 青菜とコーンの じゃこ和え 果物 牛乳 黒糖パン	ごはん 梅ひじきつくね じゃがいもの干切り炒め なすと油揚げの味噌汁 牛乳 フルーツゼリー	マーボー丼 おさつとりんごのサラダ わかめスープ 牛乳 カリカリラスク	ごはん かぼちゃとモロヘイヤの コロック うなぎの酢の物 もやしの味噌汁 牛乳 ハムとコーンのヨーグルトマフィン	午前のおやつ
23	24	25	26	27	28
肉味噌スパゲティ ごぼうと胡瓜のサラダ 果物 お茶 黒米おにぎり	ごはん 鮭とポテトのタルタル焼き ピーマンの塩昆布和え きのこの味噌汁 牛乳 人参スコーン	ごはん 魚の竜田揚げ さつまいもと大豆の さっぱり和え かぼちゃの味噌汁 牛乳 フルーツサンド	トマトライス 冬瓜のかにかまあかけ ブロッコリーのおかか和え クリームスープ お茶 冷やしミルクぜんざい	ごはん 焼きししゃも チンゲン菜のきのこ和え 高野豆腐の味噌汁 牛乳 焼きうどん	午前のおやつ
30	31				
オクラ納豆チャーハン りんごと キャベツのサラダ ココロスープ 牛乳 きなこクッキー	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ポイル野菜 豆乳味噌汁 お茶 ライスコロッケ				

夏バテ対策を工夫して元気に過ごしましょう！

気温が上がり、本格的に暑い夏がやってきました。この季節は、暑さで食欲をなくしたり、冷たいものばかり欲しくなったりしますね。しかしそれでは体力が落ちて、体調を崩しやすくなってしまいます。暑い夏を元気にのりきるために、食事の面からも次のような工夫を試みましょう。

- ◆◇調理法で夏対策◇◇
- ニンニクや生姜で食欲アップ
 - カレー粉を加えて風味アップ
 - 梅干しやレモンを加えて酸味でさっぱりと
 - ご飯を時にはお寿司で食べやすく

◆◇夏が旬の野菜を食べましょう◇◇

胡瓜・トマト・なす・オクラ・ピーマン・かぼちゃ・とうもろこし・モロヘイヤ・冬瓜・青しそ・ゴーヤなど沢山の野菜が旬を迎えます。夏野菜は体を内側から冷やしてくれるので、暑い時期には毎日とりたいたいですね。

～土用の丑の日にはうなぎ～

本来うなぎの旬は秋から冬ですが、7月の土用の丑の日にはうなぎを食べる習慣があります。ビタミンAをはじめとするビタミン類が豊富に含まれるうなぎは、疲労回復や夏バテ防止に効果があります。保育園でもメニューに取り入れて味わいたいと思います。

◆◇夏野菜以外の夏バテ予防食材も取り入れましょう◇◇
ビタミンB1を含む食材

豚肉・レバー・うなぎ・ごま・大豆などのビタミンB1を多く含む食材は、体の疲れを取ってくれる効果があります。