

			あかの食品 血や肉になるもの 	みどりの食品 体の調子を整えるもの 	きいろの食品 熱や力になるもの 	エネルギー kcal	塩分 g	家で 食べて 欲しい 食品
1	金	鮭のまぜ寿司 青のりポテト 大花火汁果物	魚 豆腐 かまぼこ	きゅうり にんじん コーン のり えのきたけ 長ねぎ オクラ もずく 青のり果物	精白米 砂糖 ごま じゃがいも	373	1.4	肉類
4	月	マーボー茄子丼 酢のもの かきたま汁 トマト	豚肉 卵 豆腐	なす 玉ねぎ にんじん パプリカ にら しいたけ わかめ キャベツ きゅうり みかん 青菜 長ねぎ えのきたけ トマト にんにく 生姜	精白米 砂糖 油 片栗粉	418	2.1	豆・豆製品
5	火	食パン 魚と大豆のレモン和え カリボリ漬け 夏野菜スープ ヨーグルト	魚 大豆 ウィンナー ヨーグルト	にんじん 大根 きゅうり たまねぎ ピーマン スズキーニ かぼちゃ コーン 生姜 レモン	食パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	430	2.7	果物類
6	水	ごはん カルシウムふりかけ 肉じゃが 青菜のナムル	ちりめんじゃこ 豚肉 ハム	青のり にんじん 玉ねぎ こんにゃく きぬさや 切干大根 青菜 きゅうり のり	精白米 ごま じゃがいも 油 砂糖	388	1.4	乳製品
7	木	焼きそば 夏のっぺ 果物	豚肉 いか かまぼこ 油揚げ ぼたて	キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし し ピーマン きくらげ タ顔 こんにゃく オクラ 果物	中華めん 油 じゃがいも	388	2.1	海草類
8	金	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のコーンマヨネーズ焼き ゆかり和え 田舎汁 果物	魚 豆腐 油揚げ	コーン きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ こんにゃく しいたけ 果物	精白米 ごま じゃがいも	411	1.3	卵類
12	火	＜参考献立＞ツナそぼろ丼（卵入り）磯香和え 豆腐となめこのみそ汁 とうもろこし	ツナ 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	にんじん 生姜 枝豆 青菜 もやし のり なめこ 長ねぎ とうもろこし	精白米 砂糖 油 ごま	478	1.7	芋類
13	水	＜参考献立＞五目ごはん ひじきのマリネ しょうゆ豚汁 果物	鶏肉 油揚げ ハム 豚肉 豆腐	ごぼう きぬさや にんじん ひじき きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ こんにゃく 果物	精白米 油 砂糖 じゃがいも	398	1.5	乳製品
14	木	＜参考献立＞冷やしうどん 冷しゃぶサラダ トマト ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	わかめ キャベツ もやし きゅうり にんじん トマト	うどん 砂糖 ごま 油	383	2.6	芋類
15	金	＜参考献立＞ごはん 魚のみそ煮 五色和え 麩のすまし汁 果物	魚 ハム 麩 豆腐 かまぼこ	生姜 キャベツ もやし 青菜 コーン わかめ しめじ 果物	精白米 砂糖 油	398	1.8	肉類
18	月	【かみかみ献立】夏野菜カレー かみかみ切干サラダ 果物	豚肉 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす しめじ トマト いんげん にんにく 生姜 切干大根 きゅうり 果物	精白米 油 砂糖 ごま	445	1.6	淡色野菜
19	火	食パン バーベキューチキン ビーンズサラダ トマトとレタスのスープ ヨーグルト	鶏肉 大豆 ベーコン ヨーグルト	にんにく 枝豆 きゅうり にんじん コーン トマト レタス 玉ねぎ	食パン 砂糖 油	366	2.2	卵類
20	水	ごはん 魚の塩焼き おかかあえ 沢煮椀 果物	魚 かつお節 豚肉 油揚げ	キャベツ もやし 青菜 にんじん ごぼう きぬさや えのきたけ こんにゃく 果物	精白米	364	1.4	海藻類
21	木	豆乳みそラーメン じゃがじゃこサラダ 果物	豚肉 なた豆 豆乳 ちりめんじゃこ	もやし にんじん キャベツ にら きくらげ コーン にんにく 生姜 きゅうり 果物	中華めん 油 じゃがいも ごま	422	2.5	乳製品
22	金	【まごわやさしい】ごはん 魚のごまだれ焼き 糸うりのカラフルサラダ まめまめみそ汁	魚 ハム 豆腐 油揚げ 打ち豆	糸うり きゅうり ひじき パプリカ 玉ねぎ にんじん しめじ	精白米 ごま 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	420	1.4	肉類
25	月	ごはん 夏野菜の揚げ煮 昆布和え 切干大根のみそ汁	鶏肉 麩 大豆	生姜 かぼちゃ なす パプリカ キャベツ きゅうり 昆布 切干大根 玉ねぎ しめじ わかめ	精白米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	402	1.7	魚介
26	火	ロールパン 鶏肉のさっぱり煮 海藻サラダ 豆乳スープ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ベーコン 豆乳 ヨーグルト	にんにく 海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ しめじ 生姜	ロールパン 砂糖 油 じゃがいも	443	2.1	豆・豆製品
27	水	ごはん オクラのきりざい たまご焼き けんちん汁	納豆 かつお節 卵 豆腐 油揚げ	オクラ たくあん漬け にんじん 大根 長ねぎ ごぼう こんにゃく	精白米 ごま 油	414	1.5	淡色野菜
28	木	わかめうどん ポテトのさっぱりサラダ 果物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	わかめ 青菜 にんじん 長ねぎ しいたけ きゅうり トマト コーン 果物	うどん 砂糖 じゃがいも 油	342	2.5	乳製品
29	金	高野豆腐のふわふわ卵とじ丼 梅和え かぼちゃのみそ汁 果物	高野豆腐 卵 かつお節 油揚げ	玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん 青菜 もやし コーン 梅干し かぼちゃ わかめ 長ねぎ 果物	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま	454	2.1	魚介

* お盆期間は参考献立です。実施献立については各園でご確認ください。

* 栄養価は、3歳以上児の昼食分です。（1～2歳児はこの概ね8割）

* この他に、3歳以上児には3時のおやつ、1～2歳児には10時と3時のおやつがあります。

* 園の行事等により、献立が変更になることがあります。

* 旬の野菜や果物を取り入れるため、食材が変更になることがあります。

裏面も
ご覧ください!!



※ 夏バテ予防の食事 ※



生活リズムをととのえ、元気に夏を乗り切りましょう！

ビタミンB1

ビタミンB1には糖質をエネルギーに変える働きがあります。不足すると糖質の代謝がとどこおって乳酸などの疲労物質が体内にたまり、疲れやすくなってしまいます。食事からしっかり補いましょう。

＜多く含まれる食品＞



枝豆や大豆製品 など

夏野菜

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜には、ビタミンやミネラル、水分などがたくさん含まれています。また、体の余分な熱をとり、体を冷やす効果があります。



水分補給

子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめな水分補給が必要です。飲み物は麦茶や水などが最適です。



甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料にはたくさん砂糖が使われています。虫歯や肥満にもつながりやすいので、飲む場合は少量にしましょう。



おうちでもチャレンジ！

～ 糸うりの下処理 ～



- (1) 3cm幅くらいの輪切りにして種を取り除く※かたいので注意！！
- (2) 鍋にお湯を沸かして、15～20分ほどゆでる。
- (3) 水にさらしながら、皮をとりのぞき、実をほぐす。



シャキシャキ食感の糸うり。長岡でも作られている、夏が旬の野菜です。茹でると果肉がそうめん状になることから「そうめんかぼちゃ」とも呼ばれています。サラダや酢の物などいろいろな味付けで楽しめます♪

【糸うりのカラフルサラダ】

材料（4人分）

糸うり	120g	ごま油	4g（小さじ1）
きゅうり	60g	酢	15g（小さじ3）
人参	20g	砂糖	3g（小さじ1）
ひじき	2g	塩	少々
ハム	20g		



野菜はキャベツ、ほうれん草など…おうちにあるものでOK！

- ① 糸うりはゆでてほぐし、水気を切る
- ② ひじきは水で戻す。野菜とハムは細切りにする
- ③ 茹でて水気を切る
- ④ 調味料を合わせ、材料と和えたら完成！