

			あかの食品 	みどりの食品 	さいろの食品 	エネルギー kcal	塩分 g	家で 食べ たい 食品
3	月	鮭のまぜ寿司 大花火汁 青のりポテト トマト	魚 豆腐 かまぼこ	きゅうり 人参 コーン のり えのき 長ねぎ オクラ もずく 青のり トマト	米 砂糖 じゃがいも ごま	352	1.4	肉類
4	火	食パン 魚と大豆のレモン和え 中華 きゅうり 夏野菜スープ ヨーグルト	魚 大豆 ウインナー ヨーグルト	ピーマン レモン きゅうり 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ 人参 コーン	パン 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 ごま	445	2.7	果物類
5	水	マーボー茄子丼 酢の物 かきたま汁 果物	豚肉 卵 豆腐	なす 玉ねぎ 人参 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 果物	米 油 砂糖 片栗粉	433	2.1	魚介類
6	木	やきそば 豆腐の中華スープ 果物	豚肉 いか 豆腐 ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ピーマン きくらげ 長ねぎ わかめ 果物	中華麺 油	362	1.7	芋類
7	金	【減塩うまみランチ】ごはん 魚のコーンマヨネーズ ゆかり和え 田舎汁	魚 豆腐 油揚げ	コーン きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく しいたけ	米 じゃがいも ごま	388	1.3	緑黄色野菜
※10	月	ツナそぼろ丼（卵入り） 磯香和え 豆腐となめこのみそ汁	ツナ 卵 ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ	人参 枝豆 青菜 もやし のり なめこ 長ねぎ	米 砂糖 油 ごま	447	1.7	淡色野菜
※12	水	ハヤシライス ひじきのマリネ お茶	豚肉 ハム	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース トマト ひじき きゅうり キャベツ 枝豆	米 油 砂糖 じゃがいも	440	1.8	豆・豆製品
※13	木	大豆入りスパゲッティミートソース コンソメスープ 果物	大豆 豚肉 ベーコン	玉ねぎ なす ピーマン エリンギ トマト キャベツ 人参 長ねぎ 果物	スパゲティ 油 じゃがいも	406	1.7	海藻類
※14	金	生揚げの中華丼 五色和え わかめスープ 果物	生揚げ 豚肉 ハム	玉ねぎ 青菜 人参 たけのこ しいたけ キャベツ もやし コーン わかめ 長ねぎ 果物	米 油 片栗粉 ごま	423	2.3	乳製品
17	月	夏野菜カレー 切干大根サラダ 果物	豚肉 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす しめじ トマト いんげん 切干大根 きゅうり 果物	米 油 砂糖 ごま	443	1.6	卵類
18	火	食パン パーベキューチキン 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	枝豆 きゅうり 人参 コーン トマト レタス 玉ねぎ エリンギ	パン 砂糖 油	369	2.2	魚介類
19	水	ごはん カルシウムふりかけ 肉じゃが もやしと青菜のナムル	ちりめんじゃこ 豚肉 ハム	青のり 人参 玉ねぎ こんにゃく きぬさや もやし 青菜 きゅうり のり	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま	388	1.4	豆・豆製品
20	木	豚しゃぶサラダうどん トマト 果物	豚肉	わかめ キャベツ もやし きゅうり 人参 トマト 果物	うどん 砂糖 油 ごま	341	2.4	きのこ類
21	金	【まごわやさしい献立】ごはん 魚のごまだれ焼き 糸うりのかみかみ 豆まめみそ汁	魚 ハム 豆腐 油揚げ 打豆	糸うり きゅうり ひじき パプリカ 玉ねぎ 人参 しめじ	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ごま	420	1.4	緑黄色野菜
24	月	ごはん きりざい 玉子焼き しょうゆフレンチ 夏ののっぺ汁	納豆 鰹節 卵 ハム かまぼこ 油揚げ ぼたて	のざわな キャベツ もやし きゅうり コーン ゆうがお 人参 こんにゃく オクラ	米 じゃがいも 油 ごま	453	2.1	肉類
25	火	ロールパン 魚のフレーク焼き 海藻サラダ 豆乳スープ ヨーグルト	魚 ツナ ベーコン 豆乳 ヨーグルト	海藻ミックス キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ しめじ	パン コーンフレーク 砂糖 油 じゃがいも	478	2.1	果物類
26	水	ごはん 夏野菜の揚げ煮 昆布和え 切干大根みそ汁	鶏肉 大豆	かぼちゃ なす パプリカ 枝豆 キャベツ きゅうり 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 しめじ わかめ	米 麩 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	410	1.7	魚介類
27	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 人参 キャベツ にら きくらげ コーン きゅうり 果物	中華麺 油 じゃがいも ごま	429	2.5	海藻類
28	金	五目ごはん 魚の塩焼き おかか和え すまし汁 果物	鶏肉 油揚げ 魚 鰹節 かまぼこ	ごぼう 人参 いんげん キャベツ もやし 青菜 きぬさや えのき こんにゃく 果物	米	395	2.0	豆・豆製品
31	月	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 鰹節 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 しいたけ いんげん 人参 梅干し かぼちゃ わかめ 長ねぎ 果物	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	470	2.1	芋類

※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。

次ページも
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＞



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！