

日曜	献立名				10時 おやつ	3時おやつ	
1月	麦ご飯	茄子としめじのみそ汁	酢豚	炒めピーマン	牛乳 昆布	牛乳 バリバリギョピザ	
2火	もち麦ご飯	豆腐と玉ねぎのみそ汁	ししゃもの磯辺揚げ	きゃべつソテー	ポテト卵サラダ	牛乳 バナナ	牛乳 かぼちゃ団子
3水	ゆかりご飯	もやしと人参のみそ汁	スパニッシュオムレツ	粉ふき芋	茄子とピーマンの炒め煮	お茶 ヨーグルト	のむヨーグルト ガレットココ
4木	麦ご飯	きゃべつと厚揚げのみそ汁	鮭の変わり西京焼き	ピーマンソテー	切り干し大根の炒め煮	牛乳 ビスケット	コーヒー牛乳 チョコまんじゅう
5金	七夕ランチ				牛乳 せんべい	牛乳 ゼリー	
6土	親子丼	胡瓜の即席漬	フルーツ		オレンジジュース	せんべい	

8月	麦ご飯	かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	鶏肉のマーマレード焼き	ピーマンソテー	豆腐とわかめサラダ	牛乳 するめ	牛乳 みたらし団子	
9火	パースデーランチ				牛乳 ビスケット	パースデースイーツ		
10水	トースト	ミルク	モロヘイヤとウインナーのスープ	れんこんハンバーグ	きゃべつソテー	マカロニサラダ	フルーツ牛乳 小魚	お茶 お好み焼き
11木	かき揚げうどん	かぼちゃのそぼろ煮	フルーツ			お茶 ヨーグルト	牛乳 サンドイッチ	
12金	麦ご飯	ズッキーニと油揚げのみそ汁	鶏肉の梅みそ焼き	ピーマンソテー	かみかみサラダ	牛乳 バナナ	かき氷	
13土	スタミナ丼	わかめコーンスープ	フルーツ			りんごジュース	せんべい	

15月	海の日						
16火	カレーライス	きゅうりとツナサラダ	フルーツ			牛乳 小魚	お茶 プリン
17水	梅ご飯	豆腐とわかめのみそ汁	コーンボール	ピーマンソテー	れんこんきんぴら	牛乳 りんご	ミルク 絞り出しクッキー
18木	から揚げラーメン	根菜のみそ煮	フルーツ			お茶 ヨーグルト	お茶 おはぎ
19金	お弁当の日				ヤクルト ビスケット	お茶 せんべい	
20土	茄子入りミースパゲティー	フルーツサラダ				ぶどうジュース	ビスケット

22月	麦ご飯	ごぼうとしめじのみそ汁	甘辛チキン	粉ふき芋	胡瓜と春雨の炒め煮	牛乳 昆布	牛乳 チーズケーキ	
23火	もち麦ご飯	もやしと春雨スープ	ピーマンと肉の春巻き	高野豆腐とちくわの卵とじ		牛乳 バナナ	お茶 水ようかん	
24水	バターロール	ミルク	クリームシチュー	ひじき入りミートローフ	きゃべつソテー	かぼちゃサラダ	お茶 ヨーグルト	牛乳 パイナップルケーキ
25木	中華風おこわ	そうめんの清汁	魚のみそ焼き	胡瓜とササミの甘酢和え		フルーツ牛乳 スルメ	お茶 牛乳かん	
26金	麦ご飯	茄子と春雨のみそ汁	ピーマンの肉詰め	もやしソテー	わかめコーンサラダ	牛乳 ビスケット	牛乳 どらやき	
27土	焼きそば	ポテト	フルーツ			りんごジュース	せんべい	

29月	わかめご飯	ごぼうときゃべつのみそ汁	茄子のミートグラタン	チャブチェ		牛乳 小魚	ミルク シーチキンマフィン
30火	冷し中華	大豆とひじきの五目煮	フルーツ			牛乳 せんべい	牛乳 ウインナードッグ
31水	ごぼう丼	豆腐とわかめの清汁	魚の梅風味天ぷら	茄子の中華風サラダ		牛乳 りんご	お茶 ヨーグルト

日 曜	献 立 名			10時 おやつ	3時おやつ
1 月	おじや(かぼちゃ・にんじん・白身魚・ほうれん草)	茄子と玉ねぎのみそ汁	ミートボールの酢豚風	せんべい	ポテトぎょうざ
2 火	おじや(じゃが芋・人参・きゃべつ)	豆腐と玉ねぎのみそ汁	白身魚のグリーンソース煮	バナナ	かぼちゃ団子
3 水	おじや(玉ねぎ・人参・なす・かぼちゃ)	じゃが芋と人参のみそ汁	ササミとピーマンの炒め煮	ヨーグルト	芋りんご煮
4 木	おじや(大根・人参・ピーマン・かぼちゃ)	きゃべつと豆腐のみそ汁	白身魚のトマト煮	ビスケット	オレンジ蒸しパン
5 金	みそ煮うどん	じゃがいものそぼろ煮	フルーツ	せんべい	ゼリー
6 土	おじや(鶏ミンチ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ)	ポテトスープ	フルーツ	ビスケット	せんべい

8 月	おじや(かぼちゃ・玉ねぎ・人参・ピーマン)	豆腐とほうれん草のみそ汁	ササミのりんご煮	バナナ	ポテトボール
9 火	おじや(人参・じゃが芋・鶏ミンチ・きゅうり)	大根とササミスープ	白身魚とかぼちゃ煮	ビスケット	グリーン蒸しパン
10 水	パンがゆ	トマトとマカロニスープ	ミニハンバーグ	せんべい	ホットケーキ
11 木	煮込みうどん	かぼちゃのそぼろ煮	フルーツ	ヨーグルト	ジャムサンド
12 金	おじや(玉ねぎ・人参・ピーマン・大根・かぼちゃ)	じゃが芋とほうれん草のみそ汁	マーボー豆腐	バナナ	ヨーグルト
13 土	おじや(鶏ミンチ・人参・玉ねぎ・きゃべつ)	フルーツサラダ		ビスケット	せんべい

15 月	海 の 日				
16 火	おじや(きゅうり・人参・かぼちゃ・ツナ)	肉じゃが風	フルーツ	せんべい	オレンジゼリー
17 水	おじや(じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピーマン)	豆腐とほうれん草のみそ汁	ミートボールトマト煮	おろしりんご	動物ビスケット
18 木	煮込みうどん	白身魚と野菜のみそ煮	フルーツ	ヨーグルト	おはぎ
19 金	お 弁 当 の 日			ビスケット	せんべい
20 土	スープスパゲティ	フルーツサラダ		せんべい	ビスケット

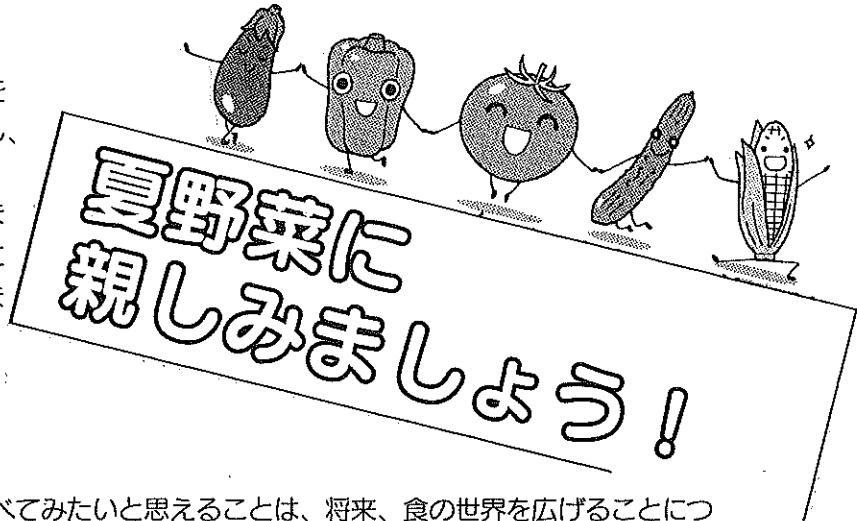
22 月	おじや(きゅうり・人参・かぼちゃ・白身魚)	じゃが芋のみそ汁	ササミのりんご煮	せんべい	ポテトおやき
23 火	おじや(じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根)	豆腐と春雨スープ	ひき肉とピーマンぎょうざ	バナナ	煮込みうどん
24 水	パンがゆ	クリームシチュー風	かぼちゃ入りミートローフ	ヨーグルト	りんごパンケーキ
25 木	おじや(ササミ・人参・きゅうり・かぼちゃ)	そうめんの清汁	魚の大根おろし煮	せんべい	かぼちゃおやき
26 金	おじや(人参・じゃが芋・玉ねぎ・白身魚)	茄子と春雨のみそ汁	ミートボールとピーマン煮	ビスケット	ポテトドーナツ
27 土	おじや(鶏ミンチ・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ)	ポテト	フルーツ	ビスケット	せんべい

29 月	おじや(かぼちゃ・人参・白身魚)	豆腐ときゃべつのみそ汁	茄子のミートグラタン	バナナ	人参蒸しパン
30 火	サラダうどん	豆腐の五目煮	フルーツ	せんべい	りんごケーキ
31 水	おじや(人参・じゃが芋・鶏ミンチ・きゃべつ)	豆腐と茄子の清汁	白身魚のトマト煮	おろしりんご	ヨーグルト

## 今がおいしい夏野菜を たくさん食べましょう

夏野菜とは、夏に旬を迎える野菜のことをいい、ピーマンやきゅうり、とうもろこし、トマト、かぼちゃなどがあります。

旬の野菜はとてもおいしく、栄養もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手頃になります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。



子どもが食べ物に興味を持ち、食べてみたいと思えることは、将来、食の世界を広げることにつながります。さまざまな感覚を使ってじっくりと観察し、親子で話題にしてみてください。

### 見る

それぞれの色や形、大きさなどをよく見てみましょう。

### 聞く

シャキシャキ、サクサクなど、食べた時の音を聞いてみましょう。

### 香りをかぐ

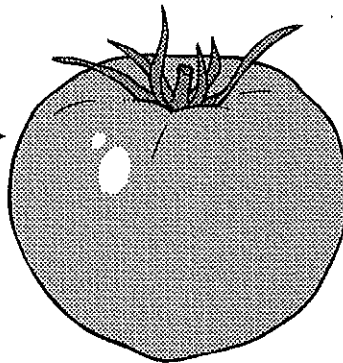
香りをかぎ、食べ物を見ないで、何の食べ物が当ててみましょう。

### 触る

表面の感触やかたさ、重さなどを確かめてみましょう。

### 味わう

「あまい」「すっぱい」など、いろいろな味を楽しみましょう。



### なす



なすの紫色は、アントシアニンという色素で抗酸化作用があるほか、コレステロール値を低下させるなどの生活習慣病を防ぐ働きがあります。また、水分を多く含むので、その水分が体を冷やす作用があります。

### トマト



トマトは、カリウムやビタミンCが多く含まれています。赤い色はリコピンという色素で抗酸化作用があり、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど体によいとされています。

### ピーマン



ピーマンは、完熟すると赤や黄色にかわって甘味を増しますが、緑ピーマンは未熟果なので苦み物質があります。ピーマンには、加熱しても壊れにくいビタミンCやβ-カロテンが豊富でがん予防や免疫力を高めるといわれています。