

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
1(金) 7(木)	ごはん	から揚げ ごぼうサラダ 味噌汁、バナナ	451 kcal 20.0g 139 mg	鶏肉、ハム、卵 味噌	米、片栗粉、油 薄力粉、ゴマ油 ゴマ、三温糖 マヨネーズ	しょうが、ニンニク、きゅうり、ごぼう にんじん、キャベツ、えのき、ねぎ バナナ
4(月) 26(火)	ロール パン	オムレツ 豚肉と大根の煮物 ワタンスープ、チョコバナナプリン	452 kcal 24.0g 243 mg	卵、牛乳、チーズ 高野豆腐、豚肉	パン、じゃが芋 三温糖、片栗粉 ワタシ、油	玉ねぎ、トマト、マッシュルーム、きゅうり、大根 にんじん、生椎茸、チンゲン菜、バナナ
5(火) 27(水)	ハヤシ ライス	かぼちゃソテー えのき和え スイカ	446 kcal 17.7g 172 mg	豚肉、高野豆腐 チーズ、生クリーム ベーコン	米、油、ゴマ 三温糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、しめじ ニンニク、かぼちゃ、パセリ、えのき オクラ、チンゲン菜、スイカ
6(水) 22(金)	ごはん	魚南蛮漬け ポテトカレー煮 味噌汁、オレンジ	457 kcal 20.7g 184 mg	魚、鶏肉、チーズ 牛乳、豆腐 薄揚げ、味噌	米、片栗粉、油 三温糖、じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ ピーマン、ワカメ、えのき、ねぎ、オレンジ
8(金) 25(月)	ごまだ れ うどん	魚いかだ揚げ 味噌汁 人参ゼリー	483 kcal 27.7g 226 mg	鶏肉、卵、魚 厚揚げ、味噌	うどん、三温糖 ゴマ、薄力粉 じゃが芋	きゅうり、にんじん、ナス、ピーマン、オクラ ねぎ、レモン汁
20(水)	ごはん	魚中華炒め コールスローサラダ ミネストローネ、りんごゼリー	476 kcal 18.0g 150 mg	魚、高野豆腐 鶏肉、チーズ	米、片栗粉、油 三温糖、マヨネーズ じゃが芋	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、生椎茸 キャベツ、きゅうり、コーン、しめじ、トマト缶 ニンニク
21(木)	中 華 井	バターしょうゆチキン かぼちゃサラダ ヨーグルト	474 kcal 25.7g 261 mg	豚肉、カニカマ、牛乳 鶏肉、ハム、チーズ ヨーグルト	中華麺、マヨネーズ 油、片栗粉、バター さつま芋、ゴマ油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、生椎茸 ねぎ、しょうが、ニンニク、かぼちゃ、きゅうり
28(木)	ごはん	柳川風煮 フライドポテト、切干大根スープ カルピスミルクゼリー	455 kcal 18.3g 177 mg	牛肉、高野豆腐 卵、ベーコン 牛乳	米、三温糖、油 じゃが芋	ごぼう、小松菜、切干大根、ニンニク にんじん、生椎茸、パセリ
29(金)	ちゃん ぽん	バターしょうゆチキン かぼちゃサラダ ヨーグルト	447 kcal 27.0g 256 mg	豚肉、カニカマ、牛乳 鶏肉、ハム、チーズ ヨーグルト	中華麺、マヨネーズ 油、片栗粉、バター さつま芋、ゴマ油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、生椎茸 ねぎ、しょうが、ニンニク、かぼちゃ、きゅうり

※材料の都合により献立を変更する場合があります。  
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

\* \* \*  
**冷たいものの食べすぎに注意!**  
\* \* \*

アイスやジュースなど冷たいものをとりすぎると消化器官の機能が低下し、食欲が落ちる、下痢をする、夏バテするといったことが起こりやすくなります。

食べる場合は食事に響かないように適切な時間を守り、食べすぎないように注意しましょう。



**旬の食材**  
**オクラ**

切り口が五角形で、食べるとネバネバしているのが特徴です。大きくなりすぎると筋が張って固くなり苦味が出るので、若くやわらかいうちに収穫します。

新鮮なものは緑が鮮やかでうぶ毛が生えているので、調理前に塩をまぶしてまな板の上で転がす「板ずり」をするとよいでしょう。

