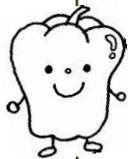




## 体にうれしい♡夏の野菜 色々なカラーが元気のもとです！！



### 緑色のピーマン

美肌効果や体の老化を防ぐビタミンCが多く含まれています。さっとゆでると苦味が薄れます。ゆでて塩昆布と和えたり、小女子と甘辛く煮たり…常備菜にもなります。

### 赤い色のトマト

赤い色は、抗酸化作用のあるリコピンというポリフェノールで、病気を予防する効果があります。つめたく冷やしたトマトは、夏のおやつにも最適！



### 紫色のなす

なすの95%は水分。カリウムや食物繊維も含んでいるので、体の調子を整えてくれます。炒め物の他にカレーに入れたり、ミートソース缶と合せてグラタンにしたり…いろいろと活用できます。

### 黄色のかぼちゃ

目や皮膚の健康を保つカロテンやビタミンCや血行をよくするビタミンEが多く含まれています。煮物や天ぷらはもちろん、レンジでチンして肉や魚の付け合せにしてもいろいろが増します。



日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント	
1	木	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ヨーグルト	227kcal 15.6g 5.1g 272 mg 1.4g	大豆製品	冷奴	
2	金	ごもくに あぶらあ やさい しる 五目煮 油揚げと野菜のみそ汁 チーズ 牛乳 手作り枝豆入り蒸しパン	259kcal 15.6g 8.8g 242 mg 1.7g	卵	オムレツ	
5	月	ポテトのミートグラタン ゆでブロッコリー 豆腐のスープ ミルク カステラ	255kcal 17.8g 9.5g 373 mg 1.6g	淡色野菜	もやしのナムル	
6	火	さかな や 魚のマヨコーン焼き なすのみそ炒め 糸うりの中華スープ 牛乳 ㊶チョコパン㊷ジャムパン	224kcal 8.8g 12.1g 188 mg 1.4g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ	
7	水	【カレーの日 完全給食】※白いご飯は必要ありません おばけカレー 海藻サラダ 麦茶 氷パイン		大豆製品	豆腐のみそ汁	
8	木	や 焼きうどん 豆腐とわかめのスープ ゼリー	252kcal 17.1g 8.4g 179 mg 1.8g	卵	卵焼き	
9	金	まーぼー 豆腐 かきたま汁 牛乳 ㊶手作り笹団子㊷手作りバナナケーキ	257kcal 16.7g 14.4g 249 mg 1.2g	芋	ポテトサラダ	
13	火	❖希望保育のため、給食は各園のオリジナルメニューです				
14	水					
15	木					
16	金					



今月のえちゴンのばくもくランチは、小・中学校が夏休みでお休みのため、夏の給食で人気の“夏ののっぺ汁”を紹介するゴン！

鶏肉、かまぼこ、人参、ごぼう、しいたけ、夏野菜の夕顔、なすなどをだし汁で煮て、酒、しょうゆ、塩で調味した料理です。いろいろな具が入っているので、栄養もたっぷり！よくかんで食べることもつながります。この時期は冷やして食べると、とてもさっぱりして、さらにおいしく食べられます。夏バテ予防にも最適です！

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
19	月	😊いい歯食育の日 豚肉の香味焼き ツナサラダ みそ汁 牛乳 オレンジマーブルパン	214kcal 20.2g 4.6g 316 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれん草のツナあえ
20	火	鮭の加-風味あげ 梅おかかあえ みそ汁 牛乳 手作りハワイアンクラフティ	230kcal 15.2g 7.5g 185 mg 1.5g	海藻	ところてん
21	水	夏野菜ののっぺ汁 ごまじゃこサラダ ミルク バームクーヘン	205kcal 12.1g 9.1g 214 mg 1.4g	大豆製品	大豆サラダ
22	木	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません オムライス マカロニサラダ レタスとトマトのスープ ミニデザート ヨーグルト		魚	魚の煮つけ
23	金	鶏肉のトマト煮 わかめスープ チーズ フルーツポンチ	225kcal 15.8g 8.3g 179 mg 1.0g	魚	ちくわの磯辺揚げ
26	月	ツナポテト 塩昆布あえ 豆腐とモロヘイヤのスープ 牛乳 手作り豆腐ドーナツ	262kcal 13.7g 14.2g 243 mg 1.4g	肉	豚肉のしょうが焼き
27	火	鶏肉の照り焼き ゆかりあえ カレースープ 牛乳 ◎手作りおからもちⓂ手作りおからケーキ	207kcal 14.9g 9.0g 169 mg 1.8g	海藻	わかめの酢の物
28	水	ハンサンスー 鶏肉と野菜のスープ くだもの ミルク クリームパン	208kcal 11.9g 6.3g 170 mg 1.5g	大豆製品	大豆のかき揚げ
29	木	鮭の西京焼き ごぼうサラダ みそ汁 ヨーグルト	246kcal 19.7g 5.7g 302 mg 1.6g	淡色野菜	コールスロー
30	金	鶏肉のねぎソースかけ ごまあえ なめこのみそ汁 ソーダフロート	223kcal 14.4g 11.6g 179 mg 1.5g	卵	野菜の卵とじ

❖ 保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に 100kcal 程度のおやつを提供しています。行事等で献立が変更になることがあります。