



### ねばねばパワーで暑い夏を乗り切ろう！

夏野菜がおいしい季節です。その中でもオクラ・モロヘイヤ・山芋などには、ねばねばしたムチンという、糖とタンパク質が結合したものが含まれています。

栄養価が高く、夏バテ防止にぴったりです。ねばねばパワーを取り入れて元気に夏を過ごしましょう！



| 月                                                                             | 火                                                                           | 水                                                             | 木                                                           | 金                                                                                                                                      | 土                     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|                                                                               | <b>1</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鶏肉の香り焼き<br>切干し大根のサラダ<br>果物                         | <b>2</b><br>ゆかりご飯、味噌汁<br>がんもどき<br>いんげんの胡麻和え<br>果物<br>(ホットケーキ) | <b>3</b><br>ご飯<br>コンソメスープ<br>ミートスパゲティー<br>添え野菜<br>果物        | <b>4</b><br>ご飯<br>すまし汁<br>鶏むね肉の胡麻味噌焼き<br>小松菜のツナ和え<br>果物                                                                                | <b>5</b><br>パン<br>牛乳  |
| <b>7</b><br>ご飯、セタそうめん汁<br>キラキラセタバーグ<br>きゅうりのピクルス<br>果物<br>(天の川ゼリー)            | <b>8</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>白身魚のコーンフライ<br>野菜の胡麻和え<br>果物                        | <b>9</b><br>わかめご飯<br>豆腐のスープ煮<br>豚肉と茄子のなべしぎ<br>トマト、果物<br>(バナナ) | <b>10</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>酢豚<br>果物<br>(葉なし柏餅)               | <b>11</b><br>ご飯<br>わかめスープ<br>ポークビーンズ<br>おくらのおかか和え<br>果物                                                                                | <b>12</b><br>パン<br>牛乳 |
| <b>14</b><br>ご飯<br>豆乳コーン鍋<br>ししゃもの胡麻衣焼き<br>いんげんのソテー<br>フルーツカクテル               | <b>15</b><br>夏野菜カレー<br>ヨーグルト                                                | <b>16</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>厚揚げのそぼろあん<br>きゅうりのゆかり和え<br>果物       | <b>17</b><br>ご飯、味噌汁<br>豚肉の香り焼き<br>茄子の梅和え<br>果物<br>(フルーツプリン) | <b>18</b><br>ご飯<br>野菜のスープ<br>鶏の海苔焼き<br>野菜サラダ<br>果物                                                                                     | <b>19</b><br>パン<br>牛乳 |
| <b>21</b><br>海の日                                                              | <b>22</b> 誕生会<br>誕生会献立<br>焼きもちし飯 ☆<br>味噌汁、ハンバーグ<br>コールスローサラダ<br>果物、(枝豆のケーキ) | <b>23</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>肉豆腐<br>ピーマンのツナ和え<br>果物              | <b>24</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>たらこの磯辺焼き<br>きんぴらごぼう<br>果物         | <b>25</b><br>ご飯<br>コーンスープ<br>バンバンジー<br>ベイクドじゃが<br>果物                                                                                   | <b>26</b><br>パン<br>牛乳 |
| <b>28</b><br>枝豆とじゃこのご飯、すまし汁<br>豚の胡麻ソースからめ<br>焼きトマト<br>きゃべつのおかか和え<br>果物、(豆乳もち) | <b>29</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>肉じゃがカレー味<br>きゅうりのさっぱり漬け<br>果物                     | <b>30</b><br>ご飯、味噌汁<br>炒り豆腐<br>蒸し野菜<br>果物<br>(すいかケーキ)         | <b>31</b><br>ご飯<br>味噌汁<br>鮭の塩焼き<br>野菜のナムル<br>果物             | <b>忘れないで！大切な水分補給</b><br>子どもは、おとなよりも新陳代謝が活発なため、たくさん汗をかきます。そのため、水分をしっかりと補給することが大切です。喉が渇く前にこまめな水分補給を行うようにしましょう。<br>●朝起きたときに●遊びの前後に●入浴の前後に |                       |

