

献立	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副産物	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
揚げ物	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐
野菜	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす
肉類	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉
魚介	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚
卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
デザート	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

1年・3年のみ

1年・3年のみ

献立	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	
主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
副産物	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス	カレーライス
汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
揚げ物	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐	揚げ豆腐
野菜	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす	なす
肉類	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉
魚介	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚	魚
卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵	卵
デザート	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス	アイス
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

### 献立紹介

#### 6日(金)夏野菜のカレーライス

この献立には、かぼちゃ・水なす・ピーマンの栄養素が使われています。夏が旬の野菜には、ビタミンや水分がたっぷり含まれています。夏バテを予防するためにも夏野菜を食べて暑さになれない体を作りましょう。



### 冷たくて甘いおやつを摂り過ぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲がなくなったりして、口当たりがよく甘いアイスクリームやジュースを摂りがちになります。冷たくて甘いものを摂り過ぎると、弱った胃腸に負担をかけてしまうので、食べ過ぎないようにしましょう。



- ### 夏バテを防ぐために...
- 1 偏った食事をしない  
スタミナ不足にならないよう栄養バランスのとれた食事を摂る
  - 2 ビタミンB群、Cを多くとる  
夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉・レバー)やビタミンC(野菜・果物)が多い食べ物を食べる
  - 3 冷たいものを摂り過ぎない  
胃に負担がかかるので、冷たい物ばかりを摂り過ぎないようにする



※献立表、メニューは予告なく変更される場合がございます。予めご了承ください。

日・曜日	献立名	アレルギー成分																
		卵	牛乳	小麦	そば	豚肉	鶏肉	魚介	大豆	落花生	アブラナ科	シシトフ	そば	小麦	大豆	落花生	アブラナ科	
2日(水)	中食																	
	ごはん																	
	前半の電子レンジ・いんげんのゆめめし																	
	後半の子持ち煮																	
	フレッシュサラダ																	
2日(木)	中食																	
	ごはん																	
	夏野菜炒め																	
	あくわびの天ぷら																	
	もちあしのナムル																	
4日(土)	中食																	
	ごはん																	
	あじのハーブフリッター																	
	野菜炒め																	
	夏野菜の味噌汁・とんこつあじの味噌汁																	
5日(日)	中食																	
	ごはん																	
	晩飯のから揚げ・卵でチーズケーキ																	
	デザート																	
	マカロニサラダ																	
6日(月)	中食																	
	ごはん																	
	夏野菜のカレーライス																	
	魚のどろり汁																	
	鶏肉がめかきサラダ																	
5日(火)	中食																	
	ごはん																	
	夕飯の焼きあんかけ																	
	チキンマヨソース																	
	コロッケ・卵でキャベツ																	
7日(水)	中食																	
	ごはん																	
	和食ハンバーグ																	
	いんげんの炒め・コーンのソテー																	
	トマトとツナのスラッシュ																	
1日(木)	中食																	
	ごはん																	
	晩飯																	
	あじの煮物																	
	卵と揚げ																	
2日(金)	中食																	
	ごはん																	
	ピザ窯																	
	ホムチとごぼうの炒め物																	
	わかめスープ																	
3日(土)	中食																	
	ごはん																	
	晩飯																	
	いんげんしりしり																	
	鶏肉とキャベツの炒め物																	
17日(水)	中食																	
	ごはん																	
	晩飯のしょうが焼き・卵でキャベツ																	
	コロッケとツナのスラッシュ																	
	後半の子持ち煮・オクラ																	

日・曜日	献立名	アレルギー成分																
		卵	牛乳	小麦	そば	豚肉	鶏肉	魚介	大豆	落花生	アブラナ科	シシトフ	そば	小麦	大豆	落花生	アブラナ科	
18日(水)	中食																	
	ごはん																	
	豆腐のチャンプルー																	
	いわしのデシソース																	
	卵でウィンナー・夏だし																	
19日(木)	中食																	
	ごはん																	
	ドライカレー																	
	じゃがいものマヨネーズ焼き																	
	ホムチライ・卵でいんげん																	



### ☆7月7日は七夕です☆

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、織を織るのが上手な織姫と牛飼いの彦星が結婚しました。しかし二人は仲が良すぎて、仕事をなまけるようになり、それに怒った神様が二人を天の川の両岸に離しました。そして年に一度、七夕の日にかかえなくなってしまうという話です。

現代の七夕は、短冊に願い事を書いて、笹に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。



### ～夏が旬の食べ物を食べよう～

夏が旬の食品には体を冷やす効果があります。夏バテを予防してくれるのでたくさん食べましょう！！

**トマト**

トマトには、コリンが含まれています。毛虫を防止したり、痢疾を予防する働きがあります。

**ピーマン**

ビタミンCがたっぷり含まれています。ほかの野菜に比べて、ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴的です。

**きゅうり**

汗をかくと失われてしまう水分やカリウムがきゅうりには豊富に含まれています。

**とうもろこし**

とうもろこしは、ビタミンEや食物繊維が多いです。甘味が強く、煮いたりゆでたりして食べたりします。

**オクラ**

オクラのねばねばには、お肌の潤いを奪う作用があります。

**いわし**

カルシウムやビタミンDが豊富です。いわしのあぶらにはDHAが含まれていて、DHAには脳を活性化させ、記憶力を高めてくれるといわれています。



※加工内容が一変する場合があります。