



毎日、暑い日が続いています。園庭では汗をかきながら、元気に遊んでいる子ども達の姿が見られます。夏バテや熱中症にならない為にも、しっかり食べて、しっかり水分補給をして、しっかり寝て、暑い夏を元気に過ごしましょう！

暑い夏にぴったり！

夏野菜を使ったおさかなレシピの紹介



<魚のカレー南蛮>

【材料 4人分】

- ・魚の切り身 4切
- ・玉ネギ 1/2個
- ・人参 1/3本
- ・ピーマン 1個

- ①魚の切り身に片栗粉をまぶし、サラダ油でカリッと揚げます。(白身魚や鮭やアジなど)
- ②玉ネギ(薄切り) 人参(せん切り) ピーマン(せん切り) にします。
- ③酢(大さじ2) 砂糖(大さじ1) カレー粉(小さじ1) 塩(少々)を混ぜ合わせ、野菜と和えます。
- ④揚げた魚の上に、野菜をトッピングします。

★カレー風味が食欲をそそりますよ！

★トマトが入ってもおいしいです！

★園で使っている白身魚は、「ホキ」という名前のお魚です。



～今月は「さかな」と「しいたけ(きのこ類)」についてお伝えします～

さかな



海の幸は、日本の食卓のたんぱく源です。頭から尾まで丸ごと食べられるいりこ・ちりめん・小魚もカルシウムが豊富なので積極的に食べましょう。魚に含まれる栄養素：タンパク質・ビタミン・脂質・カルシウム・DHA・EPA DHA「ドコサヘキサエン酸」…頭の中で脳の働きを活性化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。主に、子どもの「キレる」行為を抑制、認知症を抑制、動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防、がんの増殖を抑えたり、ガンを予防するという働きが注目されています。イワシ・サバ・ブリ・サンマ・アジなどの青魚に含まれています。

EPA「エイコサペンタエン酸」…肝機能を活性化し、脂肪を排泄させる働きを発揮します。中性脂肪やコレステロールを減少してくれます。特にイワシに多く含まれ、他にもマグロ・サバ・ブリ・サンマに含まれています。

しいたけ(きのこ類)



しいたけは、日本人が大好きなうま味の宝庫です。干し椎茸は保存が効き、だしとして、おかずとして、どんな料理にも使える万能食材ですね。干し椎茸のもどし汁もおいしいだしがでますので、汁物や煮物に活用しましょう。しいたけ(きのこ類)に含まれる栄養素…ビタミンD・B1・B2・食物繊維 椎茸に含まれる栄養素の一つであるビタミンDは、体内でカルシウムの吸収を助けてくれる働きもあります。

日	曜	朝のおやつ	お昼ごはん	3時のおやつ	主な材料
2	月	クラッカー	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキの酢醤油漬 オクラと豆腐のコーンごま和え	ミルク 黒糖レーズン蒸しパン	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ 玉ねぎ 小葱 ホキ トマト 大葉 コーン 豆腐 白練りごま 脱脂粉乳 薄力粉 レーズン 黒糖
3	火	いりこ	玄米ごはん わかめと麩のすまし汁 厚揚げの味噌チーズ焼き レタスとトマトの和風サラダ	フルーツヨーグルト 乾パン	玄米 鯉昆布だし 麩 わかめ 小葱 えのき 厚揚げ チーズ トマト レタス ごま油 ヨーグルト パナナ みかん缶 乾パン せんべい
4	水	ふかし芋	☆彡 誕生会 ☆彡 夏のちらし寿司 水菜のすまし汁 鶏肉と茄子の照り焼き レタスのお浸し	オレンジゼリー	玄米 鮭 きゅうり 大葉 ごま 鯉昆布だし 人参 えのき 春雨 水菜 鶏肉 茄子 もやし レタス 油揚げ みかん缶 生クリーム
5	木	バナナ	玄米ごはん ニラと春雨のスープ マーボー高野豆腐 もやしときゅうりのナムル	とうもろこし玄米ごはん おにぎり	玄米 鯉昆布だし 春雨 椎茸 人参 ニラ 豚肉 高野豆腐 赤味噌 ごま油 きゅうり もやし 切干大根 ごま とうもろこし
6	金	牛乳 ビスケット	玄米ごはん なすの味噌汁 ししゃも 納豆和え	ミルクくずもち 昆布	玄米 鯉昆布だし 茄子 しめじ 油揚げ 小葱 ししゃも ホキ 納豆 オクラ きゅうり チーズ 牛乳 黄粉 昆布
7	土	棒チーズ	冷やしきつねうどん 南瓜のチーズ焼き バナナ	牛乳 せんべい	うどん 油揚げ オクラ わかめ 人参 南瓜 チーズ バナナ 牛乳 せんべい
9	月		🍷 🍷 🍷 山の日 振替休日 🍷 🍷 🍷		
10	火	バナナ	白ごはん なすの味噌汁 鮭の照り焼き きゅうりの和風サラダ	ミルク あべかわマカロニ	白米 鯉昆布だし 茄子 人参 水菜 豆腐 鮭 きゅうり わかめ 油揚げ ごま油 脱脂粉乳 マカロニ 黄粉
11	水	せんべい	雑穀入り玄米ごはん 麩のすまし汁 ホキのカレー天ぷら 夏野菜の焼き浸し	すいか	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 麩 人参 豆 小葱 わかめ ホキ カレー粉 オクラ 茄子 削り節 すいか
12	木	いりこ	玄米ごはん キャベツの味噌汁 厚揚げの香味チーズ焼き 中華きゅうり	ゆかりおにぎり	玄米 鯉昆布だし キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 厚揚げ ごま チーズ きゅうり しらす 生姜 ゆかり もみ海苔
13	金	手作り麩菓子	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 南瓜の天ぷら 納豆和え	バナナヨーグルト 昆布	玄米 鯉昆布だし 豆腐 わかめ 小葱 南瓜 天ぷら粉 南瓜 納豆 もみ海苔 きゅうり 人参 もやし ごま ヨーグルト バナナ 昆布
14	土	クラッカー	塩麩トマトスパゲティ キャベツのスープ オレンジ	棒チーズ せんべい	パスタ麺 鶏肉 トマト 玉ねぎ 茄子 にんにく 塩麩 オリーブ油 キャベツ 人参 オレンジ 棒チーズ せんべい
16	月	オレンジ	玄米ごはん 夏野菜の豚汁 丸干しいわし 五目きんぴら	ミルクココア コーンケーキ	玄米 鯉昆布だし 豚肉 南瓜 糸コン 人参 茄子 いんげん めざし ホキ ひじき ちくわ 蓮根 脱脂粉乳 ココア 薄力粉 豆腐 コーン
17	火	ふかし芋	玄米ごはん 小松菜の味噌汁 鶏肉の醤油麹焼き 竹輪のごま和え	飲むヨーグルト バナナ	玄米 鯉昆布だし 小松菜 人参 キャベツ 厚揚げ 鶏肉 醤油麹 きゅうり もやし 竹輪 ごま バナナ ヨーグルト りんごジュース
18	水	棒チーズ	雑穀入り玄米ごはん 春雨のスープ 竹輪とキャベツのカレー炒め 大豆の五目煮	ぶどうゼリー ビスケット	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 玉ねぎ 人参 セロリ 鶏肉 竹輪 キャベツ もやし ピーマン 木耳 カレー粉 大豆 椎茸 ごぼう
19	木	せんべい	☆彡 サマーフェスタ ☆彡 五目ビーフン おにぎり 竹輪の磯辺揚げ とうもろこし ゼリー	すいか	玄米 鯉昆布だし 鶏肉 人参 ごぼう 油揚げ ビーフン 豚肉 キャベツ もやし ちくわ 米粉 とうもろこし みかん缶 すいか
20	金	牛乳 クラッカー	玄米ごはん ちゃんぽん味噌汁 ホキのみぞれかけ ねぎ納豆	梅チーズおにぎり	玄米 鯉昆布だし キャベツ もやし 人参 木耳 玉ねぎ ホキ 大根 大葉 納豆 ねぎ ごま油 もみ海苔 梅干し しらす チーズ
21	土	せんべい	ひじきの炊き込みごはん なめこの味噌汁 キャベツのごま和え 金時豆の煮豆	飲むヨーグルト クラッカー	玄米 ひじき 人参 鶏肉 鯉昆布だし なめこ 玉ねぎ キャベツ わかめ ごま 金時豆 ヨーグルト 牛乳 クラッカー
23	月	せんべい	玄米ごはん 五目味噌汁 ホキと夏野菜のチーズ焼き じゃが芋の中華炒め	梨 棒チーズ	玄米 鯉昆布だし 豆腐 人参 もやし たら ホキ ピーマン トマト ズッキーニ 玉ねぎ チーズ じゃが芋 厚揚げ ごま油 梨 チーズ
24	火	棒チーズ	玄米ごはん 厚揚げの味噌汁 酢鶏 わかめの酢の物	ミルク アーモンドケーキ	玄米 鯉昆布だし 厚揚げ 玉ねぎ 小葱 鶏肉 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン きゅうり わかめ 寒天 脱脂粉乳 バター アーモンド
25	水	牛乳 クラッカー	雑穀入り玄米ごはん 春雨スープ ホキの味噌煮 切り昆布の炒め煮	水信玄餅 いりこ	玄米 十六穀米 鯉昆布だし 春雨 人参 えのき 小葱 椎茸 ごま油 ホキ 生姜 切り昆布 糸コン 寒天 黄粉 いりこ
26	木	ふかし芋	玄米ごはん 豆腐の味噌汁 茄子と豚肉のポン酢炒め レタスの煮浸し	塩焼きうどん	玄米 鯉昆布だし 豆腐 油揚げ わかめ 小葱 茄子 玉ねぎ 豚肉 レタス 人参 油揚げ うどん キャベツ しめじ ごま油
27	金	昆布	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 ホキのごま塩麩焼き 納豆和え	ヨーグルト 昆布	玄米 鯉昆布だし 南瓜 油揚げ わかめ ホキ ごま 塩麩 納豆 きゅうり もやし しらす キャベツ ヨーグルト 昆布
28	土	せんべい	パン2種類 野菜カレー キャベツのマリネ 棒チーズ	りんごゼリー ビスケット	パン(乳・卵不使用) 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールー キャベツ トマト もやし チーズ
30	月	ビスケット	玄米ごはん 春雨スープ 南瓜のそぼろ煮 トマトときゅうりの和風レモン和え	ミルク キャラメル麩菓子	玄米 鯉昆布だし 春雨 人参 もやし いんげん ごま油 南瓜 鶏肉 生姜 トマト きゅうり レモン 脱脂粉乳 麩 バター
31	火	ふかし芋	玄米ごはん 南瓜の味噌汁 焼きサバのトマトソース煮 キャベツのごま和え	ミルク 人参蒸しパン	玄米 鯉昆布だし 南瓜 厚揚げ 小葱 サバ ホキ トマト 玉ねぎ 塩麩 大葉 キャベツ 人参 わかめ 脱脂粉乳 薄力粉 レーズン

※3(火)「乾パン」・・・未満児さんは「せんべい」

※6(金)「ししゃも」・・・未満児さんは「ホキ」

※16(月)「めざし」・・・未満児さんは「ホキ」