



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 鮭のねぎ味噌焼き 付合せ(インゲン) 冬瓜の薄くず煮 すまし汁(えのきかぼ「コシロ」) 白玉だんご 牛乳	食パン ジャム(りんご) チリコンカン コールスローサラダ コソメスープ(法蓮草もやし) ミルキーゼリー 牛乳	ご飯 鶏の照り煮 付合せ(キャベツ) 胡瓜の小町和え 味噌汁(南瓜 油揚げネギ) りんごゼリー 牛乳	ご飯 魚のラビゴットソース ジャガ芋とウイナーのカレー モロヘイヤのスープ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(トマト) 長芋のツナマヨネーズ すまし汁(豆腐わかめネギ) ブルーベリーヨーグルト 牛乳
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
夏季家庭療育日 (~8月16日)				
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
		ハヤシライス じゃこサラダ 梨 牛乳	ご飯 かに玉 中華風ソテー 青梗菜と春雨のスープ パンナコッタ 牛乳	ご飯 揚げ鶏のおろしだれ ツナとブロッコリーのサラダ 味噌汁(しめじわかめネギ) みかん寒天 牛乳
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 魚のカレームニエル 付合せ(粉ふき芋) マカロニハムサラダ コソメスープ(もやし いんげん) すいか 牛乳	ご飯 ぶりかけ 高野豆腐の卵とし 大根サラダ 味噌汁(法蓮草 麩) 角切りももゼリー 牛乳	ご飯 ゆで豚の甘味噌かけ 南瓜のごま炒め すまし汁(冬瓜 三つ葉) みかんのヨーグルトかけ 牛乳	くるロールパン イタリアンチキン カリフラワーのサラダ コソメスープ(キャベツパセリ) 豆乳ゼリー 牛乳	ご飯 煮魚 付合せ(オクラ) ひじきのサラダ 味噌汁(大根 えのき) 牛乳わらび餅 牛乳
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
冷やし中華 シュウマイ 付合せ(ブロッコリー トマト) かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 豚肉のオレンジジュース煮 グリーンサラダ(いんげん) コソメスープ(キャベツ 舞茸) サワーゼリー 牛乳	ご飯 カレイの漬け焼き 付合せ(小松菜 もやし) ジャガ芋と薩摩揚げの煮物 味噌汁(豆腐 なめこネギ) パイン 牛乳		

かぼちゃの旬はいつ？

国産かぼちゃの旬は夏、秋～冬の2回。

- ①収穫が盛んな7月～9月。水分が多く甘みもあっさりとしている。
- ②追熟し食べ頃になる10月～12月。水分が抜けて甘みが増す。

栄養

βカロテン：果肉の黄色はβカロテンの色。体内でビタミンAに変わり肌や粘膜を保護し、体の免疫力を高めるのに役立つ。

ビタミンE：抗酸化作用があり、老化防止や動脈硬化予防効果がある。また血行を促進し、肩こりや冷え性などの症状を和らげる。

おいしいかぼちゃの選び方

- ★丸ごと1個の場合
⇒皮にツヤがあり硬く濃い緑色で、ずっしりと重みがあり形が整っている。
- ★カットされている場合
⇒種がしっかり詰まっっていて肉厚で果肉が色鮮やか。

保存方法

丸ごとの場合は冷暗所で長期保存ができます。

- ①カットかぼちゃは、まず種とわたを取る！
- ②冷蔵する場合：ラップをし冷蔵庫の野菜室で保存する。
冷凍する場合：使いやすい大きさに切り、ラップで包み保存袋に入れる。
(☆煮物や味噌汁に使う場合は凍ったまま調理しましょう。)



かぼちゃを使ったおすすめレシピ！夏野菜がたくさん摂れる！

夏野菜を煮込んだ南フランスの郷土料理『ラタトゥイユ』



材料(大人4人分)

- かぼちゃ……………1/8個
- なす……………中1本
- ズッキーニ……………1本
- ベーコン……………80g
- カットトマト缶……………300g
- オリーブオイル……………大さじ2
- 固形コンソメ……………1個
- 塩こしょう……………少々
- 水……………適量

作り方

- ①かぼちゃとなす、ズッキーニ、ベーコンは1cm角に切る。耐熱皿にかぼちゃと水を入れ、ラップをし、電子レンジで下蒸しをしておく。
- ②深めのフライパンか鍋にオリーブオイルを熱し①のベーコンを炒める。そこへ①のなす、ズッキーニを加え油を馴染ませるように炒める。
- ③②へ①のかぼちゃ、トマト缶、水(具材が半分被る程度)を加え煮込む。固形コンソメ、塩こしょうで味を調える。

ワンポイントアドバイス

にんにくの匂いが気にならないのであれば、オリーブオイルを熱する時ににんにく(刻みかおろし)を少し加えるとさらに旨味が増えて美味しくなります♪ピーマンやウイナーなど他の食材も入れて作ってみましょう！



栄養価 ☆幼児は大人の2/3量です。

大人：エネルギー237kcal、たんぱく質5.6g、脂質14.3g、塩分1.5g
 幼児：エネルギー158kcal、たんぱく質3.7g、脂質9.5g、塩分1.0g

献立に使用している食材と栄養価は裏面をご覧ください。

