



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ご飯 豚肉のゴマ風味焼き 付合せ(人参 いんげん) 南瓜の含め煮 味噌汁(玉葱 三つ葉) すいか	ご飯 魚のめんたいマヨ焼き 付合せ(法蓮草) 夏野菜とチーズのサラダ コンソメスープ (キャベツ 人参 コーン) りんご蒸しパン	ご飯 ぎせい豆腐 付合せ(アスパラお浸し) 長芋のツナマヨネーズ 味噌汁(もやし 油揚げ わかめ) 水ようかん	食パン マーメイドジャム 鶏肉のチーズパン粉焼き 付合せ(キャベツ 人参) トマトとベーコンのサラダ コンソメスープ(法蓮草) バナナ	ご飯 魚の味噌煮 付合せ(大根) もやしのごまドレッシング和え すまし汁(豆腐 ネギ) ピーチゼリー
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ご飯 鶏肉の山椒焼き 付合せ(オクラ トマト) 胡瓜のおかか和え 味噌汁(キャベツ 玉葱 ネギ) パン	ご飯 ポークチャップ 付合せ(粉ふき芋) ブロッコリーのマヨネーズサラダ わかめスープ チョコミルクゼリー	ご飯 魚の照り焼き 付合せ(カリフラワー) 五色和え 味噌汁(大根 油揚げ ネギ) キャラメルマドレーヌ	山の日	ご飯 えだ豆とツナのキッシュ 付合せ(ブロッコリー) 法蓮草ときのこのソテー コンソメスープ (人参 玉葱 コーン) 角切りリングゼリー
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
休所日		ご飯 鶏肉のカレー照り焼き 付合せ(人参 アスパラ) 森のサラダ 味噌汁(法蓮草 麩) オレンジ	ご飯 魚のごま味噌焼き 付合せ(もやし 人参) 胡瓜とチーズのおろし和え すまし汁 (えのき かまぼこ 三つ葉) パインゼリー	ご飯 麻婆なす 拌三絲(カニカマ) 中華スープ (豆腐 わかめ ネギ) マラーカオ
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ご飯 魚のムニエル 付合せ(人参 ブロッコリー) カリフラワーと卵のサラダ コンソメスープ(もやし 舞茸) マスカットゼリー	ご飯 鶏肉のあけぼの焼き 付合せ(いんげん コーン) ブロッコリーと人参のごま和え 味噌汁(えのき 油揚げ) みかんのヨーグルト和え	ご飯 豚肉の生姜焼き 付合せ(リーフレタス) 海藻サラダ かき玉汁 キャロット蒸しパン	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ 付合せ(オクラ) じゃがいもの三杯酢 味噌汁(大根 わかめ ネギ) ミルクゼリー	ご飯 たらもの西京焼き 付合せ(法蓮草 人参) 厚揚げの五目煮 すまし汁(手毬麩 三つ葉) 抹茶マフィン
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
ご飯 蒸し鶏中華風 付合せ(トマト サラダ菜) ツナとブロッコリーの 中華サラダ 中華スープ(人参 玉葱) 梨	ご飯 魚のおろし煮 付合せ(いんげん) 法蓮草のなめ茸和え 味噌汁(玉葱 貝割大根) レーズン蒸しパン	親子丼 いんげんの酢味噌和え すまし汁(冬瓜 ネギ) 人参ゼリー		

### 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して美味しくなります♪ピーマンやウイン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。

