



日	献立	10時おやつ	15時おやつ
1(火)	冷やしうどん かしわ天 しらす和え 果物	チーズ	麦茶 わかめおにぎり
2(水)	ごはん 煮魚 切り干し大根の煮物 すまし汁 果物	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ
3(木)	ごはん ダブルマーボー 春雨サラダ かきたま汁 果物	クラッカー	麦茶 ぶどうゼリー
4(金)	食パン ハムフライ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	クッキー	麦茶 鮭おにぎり
5(土)	他人丼 昆布和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 せんべい
7(月)	ごはん 豚肉の生姜焼き 浅漬け 中華スープ 果物	クッキー	牛乳 あんバターサンド
8(火)	夏野菜カレー マカロニサラダ スープ 果物	チーズ	麦茶 オレンジゼリー
9(水)	肉みそうどん 春巻き オクラおかか和え 果物	ヨーグルト	麦茶 おかかおにぎり
10(木)	ごはん 鮭のパン粉焼き さっぱりチーズ和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 バナナ入蒸しパン
12(土)	チキンライス たまご炒め 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 せんべい
14(月)	ごはん 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋&温野菜 味噌汁 果物	クッキー	麦茶 そうめん
15(火)	食パン コロッケ 五目春雨 スープ 果物	チーズ	麦茶 グリンピースおにぎり
16(水)	二色丼 かぼちゃの煮物 沢煮椀 果物	ヨーグルト	麦茶 パンケーキ
17(木)	ごはん 魚の照り焼き 納豆ハリハリ和え 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 マカロニ安倍川
18(金)	キーマカレー ツナ和え スープ 果物	クッキー	牛乳 ぼっぼ焼き
19(土)	ごはん 鶏の香味焼き 煮浸し 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 ビスケット
21(月)	ナポリタン ちくわサラダ スープ 果物	クッキー	麦茶 ツナおにぎり
22(火)	ごはん 魚の南蛮漬け 胡麻和え 味噌汁 果物	チーズ	麦茶 うどん
23(水)	ビビンバ丼 ジャガバター炒め 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 ポンデケージョ
24(木)	ごはん 鶏肉のピカタ 野菜のカラフル炒め 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 きな粉ラスク
25(金)	ごはん 豚肉の味噌焼き 冬瓜と高野豆腐そぼろ煮 すまし汁 果	クッキー	麦茶 さつま芋入り蒸しパン
26(土)	ハヤシライス 酢の物 スープ 果物	クラッカー	麦茶 ビスケット
28(月)	焼きそば なめたけ和え コンソメスープ 果物	クッキー	麦茶 焼きおにぎり
29(火)	ごはん ポークチャップ ゆかり和え ジュリエンヌスープ	ヨーグルト	牛乳 シュガートースト
30(水)	ごはん 鶏のから揚げ コールスローサラダ 味噌汁 果物	ヨーグルト	麦茶 りんごゼリー
31(木)	ひじきごはん シュウマイ ナムル風 味噌汁 果物	クラッカー	麦茶 お好み焼き

※10時にTOMATO・ONIONクラスはおやつがあります。※仕入れの状況や人数の変更により献立が変わる時もあります。  
 ※15時のおやつが牛乳の日はPUMPKIN・TOMATOクラスは麦茶になります。

## 夏バテ予防の食事

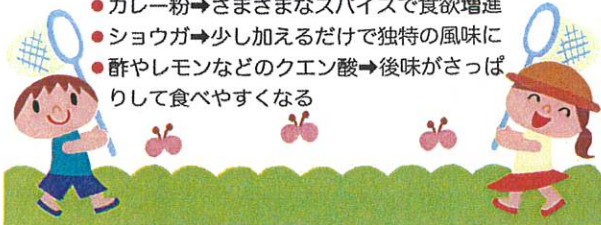
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



新潟下越地方でおなじみのぼっぼ焼き(蒸気焼き)はお祭りなどでよく見かける伝統的なおやつです。黒糖を使った素朴な味です。簡単なので、ぜひ気軽に作ってみてください。

### <材料>8本分

薄力粉	150g
黒糖	75g
重曹	3g
水	160ml

### <作り方>

1. 水に黒糖を入れ、火にかけて溶かし冷めるまで置いておきます。
2. 薄力粉と重曹を混ぜたボールに溶かした黒糖を入れて、良く混ぜます。
3. 薄く油を敷いたフライパンでホットケーキを焼くように焼きます。
4. 弱火で焦がさないように加熱してひっくり返せそうになったらひっくり返し裏面も焼きます。
5. 焼きあがったら棒状に切って出来上がりです。

