



| 日  | 曜 | ごはん   | おやつ                  | ● 血や肉になる                   | ● 熱や力になる  | ● 調子を整える  |
|----|---|---|----------------------|----------------------------|---|---|
| 1  | 月 | ごはん みそ汁(大根・おくら)<br>豚肉といんげんの甘辛煮<br>野菜の三杯酢和え マッシュポテト          | 麦茶 牛乳<br>ツナトッポ       | みそ 豚肉 ツナ缶<br>牛乳            | 米 砂糖 ジャがいも<br>薄力粉 オリーブ油<br>サラダ油                     | 大根 おくら いんげん きゃべつ<br>もやし きゅうり 人参 玉ねぎ<br>ピーマン                       |
| 2  | 火 | 麦ごはん みそ汁(油揚げ・じゃがいも)<br>鮭のごまみそ焼き<br>人参の梅肉和え 豚しゃぶ酢味噌サラダ       | 麦茶 牛乳<br>チキンライス      | 油揚げ みそ 鮭<br>豚肉 鶏ひき肉 牛乳     | 米 押麦 ジャがいも<br>砂糖 すりごま ごま油<br>いりごま サラダ油              | 人参 梅干し わかめ レタス<br>水菜 トマト きゅうり いんげん<br>コーン缶                        |
| 3  | 水 | 玄米ごはん みそ汁(なめこ・白玉麩)<br>鶏肉となすのおろし和え<br>トマトとわかめのサラダ きゃべつの塩昆布和え | 麦茶 牛乳<br>魔法アイス       | みそ 鶏肉 牛乳                   | 米 玄米 白玉麩<br>サラダ油 ごま油 砂糖<br>さつまいも コーンカップ             | なめこ なす 人参 玉ねぎ<br>いんげん 大根 トマト きゅうり<br>わかめ きゃべつ 塩昆布 レモン汁<br>りんごジュース |
| 4  | 木 | ごはん ミネストローネ<br>かわいいのパン粉焼き<br>もやしのカレー炒め マカロニサラダ              | 麦茶 牛乳<br>ハンバーガー      | ベーコン 鶏肉 かわいい<br>ハム 豚ひき肉 牛乳 | 米 サラダ油 砂糖<br>オリーブ油 パン粉<br>じゃがいも パン 上新粉<br>マカロニ サラダ油 | セロリ きゃべつ 玉ねぎ スッキーニ<br>大根 トマト缶 にんにく もやし<br>ピーマン きゅうり 人参 刻み昆布       |
| 5  | 金 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ)<br>ケチャップチキン<br>レタスの生姜酢和え とうもろこし           | 麦茶 牛乳<br>天の川そうめん     | みそ 鶏肉 ささみ<br>ハム 牛乳         | 米 そうめん  | きゃべつ 玉ねぎ レタス 人参<br>わかめ 生姜 とうもろこし コーン缶<br>干しいたけ きゅうり               |
| 6  | 土 | ごはん みそ汁(大根・豆腐)<br>豚野菜炒め<br>なます しゃきしゃき和え                     | 麦茶<br>スコーン           | 豆腐 みそ 豚肉                   | 米 砂糖 ごま油<br>薄力粉 サラダ油 ジャム                            | 大根 ビーマン 玉ねぎ もやし<br>人参 きゅうり きゃべつ                                   |
| 8  | 月 | ごはん みそ汁(なす・厚揚げ)<br>豚の生姜焼き<br>おくらと人参のごま和え 塩もみレモン風味           | 麦茶 牛乳<br>どら焼き        | 厚揚げ みそ 豚肉<br>あんこ 牛乳        | 米 サラダ油 すりごま<br>砂糖 ケーキミックス                           | なす 生姜 おくら 人参<br>きゃべつ きゅうり レモン汁                                    |
| 9  | 火 | 麦ごはん みそ汁(もやし・しめじ)<br>チキンソテー<br>いんげんベーコン レタスとコーンの土佐酢がけ       | 麦茶 いりこ<br>豚々おにぎり     | みそ 鶏肉 ベーコン<br>かつお節 煮干し 焼き豚 | 米 押麦 オリーブ油<br>砂糖 いりごま ごま油                           | もやし しめじ 玉ねぎ いんげん<br>にんにく 生姜 いんげん レタス<br>コーン缶 万能ねぎ 海苔              |
| 10 | 水 | 玄米ごはん みそ汁(わかめ・人参)<br>かわいいの梅照り焼き<br>夏野菜の白和え なすピーの肉みそ         | 麦茶 牛乳<br>レモンクッキー     | みそ かわいい 豆腐<br>豚ひき肉 牛乳      | 米 玄米 すりごま<br>砂糖 サラダ油 薄力粉<br>バター                     | わかめ 人参 梅干し いんげん<br>コーン缶 なす ビーマン 生姜<br>レモン汁                        |
| 11 | 木 | ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ)<br>ロールしないきゃべつ<br>カラフルマリネ もやしといんげんの炒め物      | 麦茶 牛乳<br>メロンラスク      | 豆腐 みそ 豚ひき肉<br>牛乳           | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 グラニュー糖<br>食パン ケーキミックス<br>バター       | 万能ねぎ きゃべつ 玉ねぎ しめじ<br>トマト缶 パフリカ きゅうり もやし<br>いんげん レモン汁              |
| 12 | 金 | チキンカレーライス<br>シブイのおつゆ<br>フレンチサラダ                             | 麦茶 牛乳<br>オレンジアップルケーキ | 鶏肉 豆腐<br>牛乳 卵              | 米 ジャがいも サラダ油<br>上新粉 砂糖 薄力粉<br>バター                   | 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご<br>トマト 冬瓜 にら 刻み昆布<br>きゃべつ きゅうり みかん缶<br>りんごジュース    |
| 13 | 土 | ごはん みそ汁(にら・なす)<br>鶏のみそ漬け焼き<br>野菜のドレッシング漬け ゆかり大根             | 麦茶 いりこ<br>塩こんぶおにぎり   | みそ 鶏肉 煮干し                  | 米 オリーブ油   | なす にら きゃべつ きゅうり<br>人参 大根 ゆかり 塩昆布<br>海苔                            |
| 15 | 月 | 海の日   |                      |                            |   |   |
| 16 | 火 | 麦ごはん みそ汁(油揚げ・じゃがいも)<br>鮭のごまみそ焼き<br>人参の梅肉和え 豚しゃぶ酢味噌サラダ       | 麦茶 牛乳<br>チキンライス      | 油揚げ みそ 鮭<br>豚肉 鶏ひき肉 牛乳     | 米 押麦 ジャがいも<br>砂糖 すりごま ごま油<br>いりごま サラダ油              | 人参 梅干し わかめ レタス<br>水菜 トマト きゅうり いんげん<br>コーン缶                        |
| 17 | 水 | 玄米ごはん みそ汁(なめこ・白玉麩)<br>鶏肉となすのおろし和え<br>トマトとわかめのサラダ きゃべつの塩昆布和え | 麦茶 牛乳<br>黒砂糖蒸しパン     | みそ 鶏肉 牛乳                   | 米 玄米 白玉麩<br>サラダ油 ごま油 砂糖<br>薄力粉 黒砂糖                  | なめこ なす 人参 玉ねぎ<br>いんげん 大根 トマト きゅうり<br>わかめ きゃべつ 塩昆布                 |
| 18 | 木 | ごはん ミネストローネ<br>かわいいのパン粉焼き<br>もやしのカレー炒め マカロニサラダ              | 麦茶 牛乳<br>ハンバーガー      | ベーコン 鶏肉 かわいい<br>ハム 豚ひき肉 牛乳 | 米 サラダ油 砂糖<br>オリーブ油 パン粉<br>じゃがいも パン 上新粉<br>マカロニ サラダ油 | セロリ きゃべつ 玉ねぎ スッキーニ<br>大根 トマト缶 にんにく もやし<br>ピーマン きゅうり 人参 刻み昆布       |
| 19 | 金 | ごはん みそ汁(玉ねぎ・きゃべつ)<br>ケチャップチキン<br>レタスの生姜酢和え とうもろこし           | 麦茶 牛乳<br>そうめん        | みそ 鶏肉 ささみ<br>ハム 牛乳         | 米 そうめん  | きゃべつ 玉ねぎ レタス 人参<br>わかめ 生姜 とうもろこし コーン缶<br>干しいたけ きゅうり               |
| 20 | 土 | ごはん みそ汁(大根・豆腐)<br>豚野菜炒め<br>なます しゃきしゃき和え                     | 麦茶<br>スコーン           | 豆腐 みそ 豚肉                   | 米 砂糖 ごま油<br>薄力粉 サラダ油 ジャム                            | 大根 ビーマン 玉ねぎ もやし<br>人参 きゅうり きゃべつ                                   |
| 22 | 月 | ごはん みそ汁(なす・厚揚げ)<br>豚の生姜焼き<br>おくらと人参のごま和え 塩もみレモン風味           | 麦茶 牛乳<br>どら焼き        | 厚揚げ みそ 豚肉<br>あんこ 牛乳        | 米 サラダ油 すりごま<br>砂糖 ケーキミックス                           | なす 生姜 おくら 人参<br>きゃべつ きゅうり レモン汁                                    |
| 23 | 火 | 麦ごはん みそ汁(もやし・しめじ)<br>チキンソテー<br>いんげんベーコン レタスとコーンの土佐酢がけ       | 麦茶 いりこ<br>豚々おにぎり     | みそ 鶏肉 ベーコン<br>かつお節 煮干し 焼き豚 | 米 押麦 オリーブ油<br>砂糖 いりごま ごま油                           | もやし しめじ 玉ねぎ いんげん<br>にんにく 生姜 いんげん レタス<br>コーン缶 万能ねぎ 海苔              |
| 24 | 水 | 玄米ごはん みそ汁(わかめ・人参)<br>かわいいのうめてりやき<br>夏野菜の白和え なすピーの肉みそ        | 麦茶 牛乳<br>レモンクッキー     | みそ かわいい 豆腐<br>豚ひき肉 牛乳      | 米 玄米 すりごま<br>砂糖 サラダ油 薄力粉<br>バター                     | わかめ 人参 梅干し いんげん<br>コーン缶 なす ビーマン 生姜<br>レモン汁                        |
| 25 | 木 | ごはん みそ汁(豆腐・万能ねぎ)<br>ロールしないきゃべつ<br>カラフルマリネ もやしといんげんの炒め物      | 麦茶 牛乳<br>メロンラスク      | 豆腐 みそ 豚ひき肉<br>牛乳           | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 グラニュー糖<br>食パン ケーキミックス<br>バター       | 万能ねぎ きゃべつ 玉ねぎ しめじ<br>トマト缶 パフリカ きゅうり もやし<br>いんげん レモン汁              |
| 26 | 金 | チキンカレーライス<br>シブイのおつゆ<br>フレンチサラダ                             | 麦茶 牛乳<br>オレンジアップルケーキ | 鶏肉 豆腐<br>牛乳 卵              | 米 ジャがいも サラダ油<br>上新粉 砂糖 薄力粉<br>バター                   | 人参 玉ねぎ コーン缶 りんご<br>トマト 冬瓜 にら 刻み昆布<br>きゃべつ きゅうり みかん缶<br>りんごジュース    |
| 27 | 土 | ごはん みそ汁(にら・なす)<br>鶏のみそ漬け焼き<br>野菜のドレッシング漬け ゆかり大根             | 麦茶 いりこ<br>塩こんぶおにぎり   | みそ 鶏肉 煮干し                  | 米 オリーブ油   | なす にら きゃべつ きゅうり<br>人参 大根 ゆかり 塩昆布<br>海苔                            |
| 29 | 月 | ごはん みそ汁(大根・おくら)<br>豚肉といんげんの甘辛煮<br>野菜の三杯酢和え マッシュポテト          | 麦茶 牛乳<br>ツナトッポ       | みそ 豚肉 ツナ缶<br>牛乳            | 米 砂糖 ジャがいも<br>薄力粉 オリーブ油<br>サラダ油                     | 大根 おくら いんげん きゃべつ<br>もやし きゅうり 人参 玉ねぎ<br>ピーマン                       |
| 30 | 火 | 麦ごはん みそ汁(玉ねぎ・人参)<br>かわいいの塩こうじ焼き<br>蒸しなすのねぎソース和え コーンソテー      | 麦茶 牛乳<br>かいじゅうドーナツ   | みそ かわいい 牛乳                 | 米 押麦 ごま油<br>砂糖 オリーブ油 サラダ油<br>ケーキミックス                | 玉ねぎ 人参 なす トマト<br>長ねぎ きゅうり コーン缶                                    |
| 31 | 水 | 玄米ごはん みそ汁(もやし・きゃべつ)<br>肉団子黒酢あん<br>温野菜サラダ いんげんの磯和え           | 麦茶 いりこ<br>五目おにぎり     | みそ 豚ひき肉 煮干し<br>油揚げ         | 米 玄米 片栗粉<br>上新粉 砂糖 サラダ油<br>ごま油                      | もやし きゃべつ 生姜 玉ねぎ<br>かぼちゃ きゅうり トマト いんげん<br>人参 しめじ えのき 海苔            |

※献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

夏野菜といえは？ の代表格は、トマト、きゅうり、なす、とうもろこし、あたりでしょうか。今月は夏野菜四天王にはちょっと及ばないかもしれませんが、夏野菜のいんげんのお話です。地味にいっぱい出ます。

いんげん、と呼んでいますが正式名称はさやいんげん。もともとは中の豆(インゲン豆)を完熟させてから取り出して食べていましたが、それを若い未熟うちに鞘ごと食べているのが、さやいんげん(鞘隠元)です。江戸時代に日本に入ってきたいんげんの原産は中南米で、中国から隠元という名前のお坊さんが日本に持ってきたのでいんげんという名前になったそうです。一年に三度も収穫できるほど成長が早いことから「さんどまめ」とも呼ばれます。

いんげんの栄養素で注目したいのはβカロテンです。紫外線にはたくさん増えると悪い作用を起こす活性酸素を生産する力があり、活性酸素が増えると老化やシミの原因になるといわれています。その活性酸素を抑える働きをするβカロテンが、いんげんには含まれています。脂溶性ビタミンのため、炒め物や揚げ物にするのに向いていますが、暑い時期にはちょっと大変……なので、さっと茹でてあえ物やサラダで食べても十分なので、ぜひこの夏、いんげんも食べてみてください！