



7月の献立表

八戸学院幼稚園

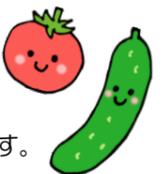
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 ～ 月 ～	ちゃんぽんうどん 餃子 れんこんサラダ チーズ	ゆでうどん、ぎょうぎの皮、ごま油、マヨネーズ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、かまぼこ	れんこん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、にら	しょうゆ、オイスターソース、鶏ガラだし、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 17.2 18.4 138	kcal g g mg
02 ～ 火 ～	ごはん 豚肉のごま炒め いんげんのマヨネーズ和え わかめのみそ汁	米、マヨネーズ、油、ごま	豚肉、白みそ	いんげん、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 15.0 13.3 51	kcal g g mg
03 ～ 水 ～	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のなめ茸和え 麩のすまし汁	米、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉	生揚げ、豚肉、白みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 11.4 9.3 90	kcal g g mg
04 ～ 木 ～	ごはん 鮭のフライ ひじきときゅうりのサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、パン粉、ごまドレッシング、油、小麦粉	さけ、ハム、白みそ、卵	きゅうり、チンゲン菜、コーン、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 17.9 8.2 72	kcal g g mg
05 ～ 金 ～	星のハンバーグカレー キャベツとオクラのサラダ ベビーバイン	米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油	豚ひき肉、鶏ひき肉	オクラ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 14.3 10.9 51	kcal g g mg
06 ～ 土 ～	スタミナ丼 ほうれん草のナムル そうめん汁	米、ゆでそうめん、油、ごま、片栗粉、ごま油	豚肉、ハム	ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、コーン、オクラ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、食塩、鶏ガラだし、の素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 13.6 7.9 59	kcal g g mg
08 ～ 月 ～	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 オクラの梅和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	牛肉、白みそ、かつお節	れんこん、オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 11.1 7.8 64	kcal g g mg
09 ～ 火 ～	マーボーめん トマトの和え物 ヨーグルト	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ	トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	しょうゆ、甘酢、レンメンジャン、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 17.3 10.5 159	kcal g g mg
10 ～ 水 ～	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き キャベツの塩昆布和え なめこのみそ汁	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 18.8 11.6 58	kcal g g mg
11 ～ 木 ～	ごはん ぶりの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖	ぶり、凍り豆腐、白みそ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 16.4 9.6 58	kcal g g mg
12 ～ 金 ～	コッペパン 牛乳 ウインナーケチャップ フライドポテト 野菜スープ	じゃがいも、コッペパン、油	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	381 13.5 16.2 149	kcal g g mg
13 ～ 土 ～	ねぎ塩豚丼 白菜のゆかり和え ごぼうのみそ汁	米、油、砂糖	豚肉、白みそ	はくさい、きゅうり、ねぎ、ごぼう、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 13.2 10.7 46	kcal g g mg

*7月のお誕生日会にはソーダゼリーが付きます。
*仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
15 ～ 月 ～	海の日							
16 ～ 火 ～	ごはん さわらのごま焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁	米、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	さわら、油揚げ、白みそ	なす、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 15.1 8.8 97	kcal g g mg
17 ～ 水 ～	パンズパン 牛乳 クリスピーチキン コールスローサラダ コーンスープ	パンズパン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 19.2 15.6 182	kcal g g mg
18 ～ 木 ～	ミートソーススパゲティ ベーコンチーズオムレツ フレンチサラダ りんごゼリー	スパゲティ、りんごゼリー、砂糖、フレンチドレッシング、油	卵、豚ひき肉、牛乳、ハム、ベーコン、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 17.4 14.7 77	kcal g g mg
19 ～ 金 ～	ごはん 八宝菜 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、油	豚肉、かまぼこ	かぼちゃ、はくさい、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 9.4 9.4 35	kcal g g mg
20 ～ 土 ～	鮭チャーハン キャベツとトマトの中華和え 肉団子スープ 小魚	米、油、ごま油、ごま	さけ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、いわし	キャベツ、にんじん、トマト、ねぎ、たまねぎ、コーン、ほうれん草、ピーマン	しょうゆ、甘酢、食塩、コンソメ、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 16.6 9.3 142	kcal g g mg
22 ～ 月 ～	ごはん 肉じゃが 納豆和え 切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖	豚肉、挽きわり納豆、白みそ	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 13.1 7.7 68	kcal g g mg
23 ～ 火 ～	カレーうどん 野菜卵焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、マヨネーズ、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、豚ひき肉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、刻みこんぶ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 18.3 17.0 197	kcal g g mg
24 ～ 水 ～	ごはん さばの青のり焼き 小松菜の煮浸し 白菜のみそ汁	米、油、片栗粉	さば、ちくわ、白みそ、油揚げ	こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	382 15.5 10.2 100	kcal g g mg
25 ～ 木 ～	ハヤシライス ブロッコリーのごまサラダ チーズ ソーダゼリー	米、砂糖、ごまドレッシング、油	牛肉、豆乳、チーズ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、粉かんでん、レモン果汁	ハヤシルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 12.6 11.8 112	kcal g g mg
26 ～ 金 ～	ごはん 鶏肉のしょうが焼き もやしとわかめのナムル キャベツのみそ汁	米、ごま油、ごま、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	もやし、キャベツ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 18.8 7.9 64	kcal g g mg

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。
この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。



きゅうりやトマト、ナスやスイカなど夏野菜が旬の季節を迎えます。
夏野菜には水分がたっぷり含まれており、体の水分を補ったり、体を冷やす作用もあります。
ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れてみてください。



7月の献立表

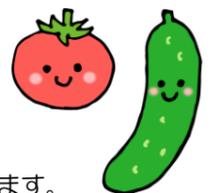
八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		たんぱく質	脂質	カルシウム
01 (月)	ちゃんぽんうどん 餃子 れんこんサラダ チーズ	ゆでうどん、ぎょうざの皮、ごま油、マヨネーズ、ウエハース、せんべい	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、かまぼこ	れんこん、キャベツ、たまねぎ、いんげん、にんじん、にら	しょうゆ、オリーブオイル、鶏ガラだし、の素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 16.1 g 17.8 g 463 mg	
02 (火)	ごはん 豚肉のごま炒め いんげんのマヨネーズ和え わかめのみそ汁	米、マヨネーズ、油、ごま、食パン、ハッピーターン	豚肉、白みそ、牛乳	いんげん、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、ジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ジャムサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 15.9 g 15.2 g 156 mg	
03 (水)	ごはん 厚揚げのみそ炒め ほうれん草のなめ茸和え 麩のすまし汁	米、ごま油、砂糖、焼ふ、片栗粉、白い風船、ミニワッフル	生揚げ、豚肉、白みそ、牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、なめたけ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	423 kcal 13.8 g 13.2 g 229 mg	
04 (木)	ごはん 鮭のフライ ひじきときゅうりのサラダ チンゲン菜のみそ汁	米、パン粉、ごまドレッシング、油、小麦粉、砂糖、ホットケーキ粉、ビスコ	さけ、ハム、白みそ、卵、調製豆乳、牛乳	きゅうり、チンゲン菜、コーン、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 にんじん蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 15.1 g 12.8 g 237 mg	
05 (金)	星のハンバーグカレー キャベツとオクラのサラダ ベビーパイン	米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油、せんべい、いちごゼリー	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	オクラ、たまねぎ、パイン缶、にんじん、キャベツ、にんにく、しょうが	カレールー	牛乳 せんべい 麦茶 いちごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	428 kcal 14.4 g 11.4 g 152 mg	
06 (土)	スタミナ丼 ほうれん草のナムル そうめん汁	米、ゆでそうめん、油、ごま、片栗粉、ごま油、ココアウエハース、ハッピーターン	豚肉、ハム、調製豆乳、牛乳	ほうれん草、もやし、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら、コーン、オクラ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オリーブオイル、鶏ガラだし、の素	牛乳 ココアウエハース 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 17.9 g 16.9 g 286 mg	
08 (月)	ごはん 牛肉とれんこんの炒め物 オクラの梅和え じゃが芋のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖、ビスコ、ミニたい焼き	牛肉、白みそ、かつお節、牛乳	れんこん、オクラ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、うめ干し、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、甘酢、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	446 kcal 13.9 g 13.5 g 225 mg	
09 (火)	マーボーめん トマトの和え物 ヨーグルト	ゆで中華めん、片栗粉、砂糖、油、ごま油、米、せんべい	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ、牛乳	トマト、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、カットわかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、甘酢、テンメシジャン、鶏ガラだし、の素、本みりん	牛乳 せんべい 麦茶 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	478 kcal 18.7 g 12.1 g 250 mg	
10 (水)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き キャベツの塩昆布和え なめこのみそ汁	米、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油、ホットケーキ粉、ウエハース	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、絹ごし豆腐、牛乳	キャベツ、なめこ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 豆腐マフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 kcal 16.4 g 13.6 g 415 mg	
11 (木)	ごはん ぶりの梅みそ焼き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のすまし汁	米、砂糖、ハッピーターン、白い風船	ぶり、凍り豆腐、白みそ、牛乳	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 kcal 16.1 g 13.1 g 185 mg	
12 (金)	コッペパン ウインナーケチャップ フライドポテト 野菜スープ	じゃがいも、コッペパン、油、ミルクサブレ、ビスコ	牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、キャベツ、えのきたけ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 kcal 10.9 g 19.4 g 343 mg	
13 (土)	ねぎ塩豚丼 白菜のゆかり和え ごぼうのみそ汁	米、油、砂糖、せんべい、ドーナツ	豚肉、白みそ、牛乳	はくさい、きゅうり、ねぎ、ごぼう、にんじん、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 野菜ジュース ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	476 kcal 15.5 g 14.1 g 168 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		たんぱく質	脂質	カルシウム
15 (月)	海の日								
16 (火)	ごはん さわらのごま焼き ひじきの煮物 なすのみそ汁	米、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油、ととやき、ココアウエハース	さわら、油揚げ、白みそ、牛乳	なす、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 16.0 g 13.5 g 279 mg	
17 (水)	パンズパン クリスマスチキン コールスローサラダ コーンスープ	バーガーパン、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、米、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、ハム、ツナ油漬缶	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ、あおさ	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ツナおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 15.3 g 15.1 g 212 mg	
18 (木)	ミートソーススパゲティ ベーコンチーズオムレツ フレンチサラダ りんごゼリー	スパゲティ、りんごゼリー、砂糖、フレンチドレッシング、油、ウエハース、せんべい	卵、豚ひき肉、牛乳、ハム、ベーコン、チーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 15.5 g 15.3 g 396 mg	
19 (金)	ごはん 八宝菜 かぼちゃの甘煮 わかめスープ	米、砂糖、片栗粉、油、ハッピーターン	豚肉、かまぼこ、牛乳	かぼちゃ、はくさい、コーン、にんじん、えのきたけ、ねぎ、たけのこ、しいたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、鶏ガラだし、の素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 たべっ子どうぶつ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 11.2 g 13.4 g 187 mg	
20 (土)	鮭チャーハン キャベツとトマトの中華和え 肉団子スープ	米、油、ごま油、白い風船、ビスコ	さけ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳	キャベツ、にんじん、トマト、ねぎ、たまねぎ、コーン、ほうれん草、ピーマン、野菜ジュース	しょうゆ、甘酢、食塩、コンソメ	牛乳 白い風船 野菜ジュース ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 15.2 g 13.5 g 233 mg	
22 (月)	ごはん 肉じゃが 納豆和え 切干大根のみそ汁	米、じゃが芋、油、砂糖、せんべい、バームクーヘン	豚肉、挽きわり納豆、白みそ、牛乳	にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん	牛乳 せんべい 麦茶 バームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 14.3 g 14.2 g 166 mg	
23 (火)	カレーうどん 野菜卵焼き ブロッコリーのツナマヨサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、マヨネーズ、油、砂糖、白い風船	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、油、豚ひき肉、きな粉	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、うめ干し、バナナ	かつお・昆布だし汁、カレー粉、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 きなこバナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 17.9 g 17.4 g 299 mg	
24 (水)	ごはん さばの青のり焼き 小松菜の煮浸し 白菜のみそ汁	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、ハッピーターン	さば、チーズ、ちくわ、白みそ、油揚げ、牛乳	こまつな、はくさい、にんじん、しめじ、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、パセリ粉	牛乳 ハッピーターン 麦茶 チーズサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 kcal 18.7 g 17.6 g 235 mg	
25 (木)	ハヤシライス ブロッコリーのごまサラダ チーズ	米、砂糖、ごまドレッシング、油、誕生日ケーキ、せんべい	牛肉、豆乳、チーズ、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、粉かんでん、レモン果汁	ハヤシルー	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 kcal 15.1 g 17.1 g 220 mg	
26 (金)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き もやしとわかめのナムル キャベツのみそ汁	米、ごま油、ごま、砂糖、油、白い風船、マドレーヌ	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、牛乳	もやし、キャベツ、にんじん、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだし、の素	牛乳 白い風船 麦茶 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 16.3 g 16.1 g 195 mg	

だんだんと暑い日が増えていき、夏の訪れを感じるこの頃。
この時期は体が疲れやすく、食欲もなくなりがちな時期でもあります。
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に夏を過ごしましょう。



*つくし組は中華麺→うどんに変更になります。
*食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
*都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



きゅうりやトマト、ナスやスイカなど夏野菜が旬の季節を迎えます。
夏野菜には水分がたっぷり含まれており、体の水分を補ったり、体を冷やす作用もあります。
ぜひご家庭でも夏野菜を取り入れてみてください。