

月	火	水	木	金	土
未満児				牛乳	
				1 ご飯 親子オムレツ 小松菜のじゃこ煮 わかめスープ 果物	2 ハヤシライス 菜果サラダ 果物
				牛乳 ジャムサンド	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・パン	牛乳	
4 ご飯 豚肉の生姜焼き 大豆サラダ ふのすまし汁 果物	5 ご飯 炒り豆腐 小松菜のナムル なすのみそ汁 果物	6 ご飯 アジの蒲焼き風 ひじきのマリネ モロヘイヤのスープ 果物	7 誕生会・七夕会 七夕そうめん 鶏のから揚げ お星さまと貝のスープ 果物	8 ご飯 肉じゃが さわやかサラダ えのきのすまし汁 果物	9 三色丼 キュウリの中華風 豆腐のすまし汁 果物
梅おにぎり チーズ	牛乳 じゃが芋のピザ	牛乳 菓子	七夕フルーツポンチ	牛乳 マカロニのあべかわ	おやつ
未満児 牛乳	鉄分入りヨーグルト	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
11 ジャージャー麺 焼きシシャモ 豆乳スープ 果物	12 麦ご飯 中華風冷や奴 じゃが芋のカレー煮 コーンスープ 果物	13 ご飯 サバのりんごソースかけ スパゲティサラダ オクラのすまし汁 果物	14 ご飯 鶏の梅シソ焼き 三色和え じゃが芋のみそ汁 果物	15 ご飯 厚揚げチャンプルー たたききゅうり えのきのすまし汁 果物	16 ちりめん寿司 もやしとわかめのごま和え 具だくさんみそ汁 果物
エビピラフおにぎり	牛乳 菓子	牛乳 トマトチーズトースト	牛乳 クッキー	ジャムヨーグルト	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
18 海の日	19 ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根サラダ むらも汁 果物 クッキング	20 ご飯 シイラの塩焼き ひじき煮 のっぺい汁 果物	21 ご飯 ポテトグラタン ドレッシングサラダ コンソメスープ 果物	22 ご飯 蒸し鳥のごまソース キャベツのおかか和え オクラのみそ汁 果物	23 炊き込みピラフ コールスローサラダ たまごスープ 果物
	牛乳 じゃが芋のホイル焼き	牛乳 菓子	アイスクリーム	牛乳 ポテトチップス	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	
25 冷やしうどん かぼちゃの含め煮 キャベツとトマトのスープ 果物	26 カレーライス アサリのしぐれ煮 即席漬け 果物	27 麦ご飯 コーンコロッケ キャベツの酢の物 しじみのみそ汁 果物	28 ご飯 肉団子のみそ炒め 春雨の酢の物 なめこのすまし汁 果物	29 ご飯 チンジャオロース そうめん瓜の酢の物 中華スープ 果物	30 あけぼのご飯 キャベツの梅和え けんちん汁 果物
プリン	牛乳 菓子	アイスクリーム	冷やししるこ	わかめおにぎり チーズ	おやつ

夏を元気に過ごす合言葉

- な** なんでも食べて夏バテ知らず
色々な食材を取り入れた食事を心がけるといいですね。
- つ** 冷たいものは、ほどほどに
お腹をこわしたり糖分の取りすぎになるものもあります。
- の** 飲むなら麦茶か牛乳がおすすめ
水分補給は麦茶か牛乳がおすすめです。麦茶には血液サラサラ効果があることが分かっています。
- し** 脂肪、塩のとりすぎに注意
お菓子などを食べ過ぎないように、量を決めて食べるといいですね。
- よ** よく噛んで食べましょう
よく噛んで食べると胃にも良く食べすぎも防げます。
- く** 果物、野菜を食べましょう
体の調子を整える、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。
- じ** 時間を決めて1日3食たべましょう
1日3食きちんと食べると元気に過ごせます。

簡単で人気のおやつレシピ

うどんかりんとう

材料

ゆでうどん・・・1玉 砂糖・・・20g
サラダ油・・・適量 塩・・・少々
きな粉・・・30g

作り方

- ① うどんを半分に分けてほぐす。
- ② 高温に熱した油で①を揚げる。
- ③ きな粉、砂糖、塩をまぜる。
- ④ ③と揚げたうどんを絡める。
- ⑤ 食べやすい大きさにくだいて出来上がり。