

月	火	水	木	金	土
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	ヨーグルト	牛乳	
1 ミートボールスパゲティ かぼちゃサラダ コーンスープ 果物 枝豆おにぎり	2 ご飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル じゃが芋のみそ汁 果物 牛乳 ジャムロール	3 ご飯 サワラの梅マヨ焼き ブロッコリーサラダ ふのすまし汁 果物 牛乳 ぎょうざの皮ピザ	4 炊き込みピラフ 夏野菜ポトフ 果物 牛乳 菓子	5 <b>誕生会・七夕会</b> <b>リクエストメニュー</b> 	6 あさりご飯 具だくさん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
8 七夕そうめん 鶏の照り焼き 菜果サラダ 果物 梅おむすび チーズ	9 ご飯 トマトのマーボー豆腐 ほうれん草のごま和え なすのすまし汁 果物 牛乳 菓子	10 ご飯 タンドリーサバ ひじきのマリネ モロヘイヤのスープ 果物 <b>クッキング</b> 牛乳 じゃがいももち	11 ご飯 みそ肉じゃが たたきキュウリ えのきのすまし汁 果物 ヨーグルト和え	12 ご飯 親子オムレツ 小松菜のじゃこ煮 豆腐のすまし汁 果物 牛乳 うどんかりんとう	13 中華丼 きくらげのスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
15 <b>海の日</b>	16 ご飯 中華風冷や奴 じゃが芋のカレー煮 中華スープ 果物 牛乳 菓子	17 ご飯 アジの塩焼き スパゲティサラダ オクラのみそ汁 果物 牛乳 ふのラスク	18 ご飯 簡単春巻き 三色和え じゃが芋のすまし汁 果物 牛乳 とうもろこしパン	19 ご飯 厚揚げチャンプルー さわやかサラダ えのきのすまし汁 果物 アイスクリーム	20 チキンライス キャベツのスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
22 豆乳ラーメン 五目豆 ふのすまし汁 果物 たこ焼き風おにぎり	23 カレーライス 即席漬け 果物 牛乳 菓子	24 麦ご飯 シイラのフライ ひじき煮 のっぺい汁 果物 牛乳 マカロニの安倍川	25 ご飯 鶏の梅しそ焼き コールスローサラダ コンソメスープ 果物 牛乳 クッキー	26 ご飯 肉団子のみそ炒め そうめん瓜の酢の物 春雨スープ 果物 牛乳 ジャガイモのホイル焼き	27 ご飯 炒り豆腐 わかめのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・いりこ	牛乳	牛乳・ウエハース		
28 冷やしうどん シュウマイ キャベツとトマトのスープ 果物 さけおむすび チーズ	29 豆腐ハンバーグ 切干サラダ むらこ汁 果物 牛乳 菓子	30 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 牛乳 ヨーグルトケーキ	31 ご飯 チンジャオロース 春雨の酢の物 なめこのすまし汁 果物 冷やししるこ		

## 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食食べましょう  
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
- サラダ油・・・適量
- きな粉・・・30g
- 砂糖・・・20g

#### 作り方

- ① うどんを半分に切ってほぐす。
- ② 高温に熱した油で①を揚げる。
- ③ きな粉、砂糖、塩を混ぜ熱いうちからめる。

