



| 日 | 曜日 | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 木 | 魚のソース煮 豚汁 枝豆 生パン | じゃがまるくん |
| 2 | 金 | 豚肉のマーマレード焼き オクラの味噌汁 キャベツのごま和え キウイ | チョコクッキー |
| 3 | 土 | ナポリタン コンソメスープ バナナ  | フレンチトースト |
| 5 | 月 | 大豆入りひじきの油炒め トマトの味噌汁 ピーマンのちりめん和え スイカ | 焼きビーフン |
| 6 | 火 | 魚の西京焼き すまし汁 煮昆布 メロン | バナナケーキ |
| 7 | 水 | オープンオムレツ 青菜の味噌汁 ねばねばサラダ オレンジ | 豆乳もちいちごソースかけ |
| 8 | 木 | 台湾風照り焼き ビーンズスープ 南瓜の甘煮 キウイ | オレンジマフィン  |
| 9 | 金 | 丸パン 豆腐ハンバーグ じゃが芋の味噌汁 野菜炒め 生パン | わかめとチーズのおにぎり |
| 10 | 土 | 牛丼 南瓜の味噌汁 ぶどう | やせうま |
| 13 | 火 | 麻婆丼 ワカメスープ ミニトマト 枝豆 オレンジ | アイスクリーム  |
| 14 | 水 | 肉じゃが 豆腐の味噌汁 胡瓜のゆかり和え スイカ | フルーツポンチ |
| 15 | 木 | ハヤシライス 海藻サラダ チーズ バナナ  | カルピスわらびもち |
| 16 | 金 | 魚フライ 茄子の味噌汁 野菜の納豆和え キウイ | レモンラスク |
| 17 | 土 | 五目ソーメン おにぎり ぶどう | バナナ |
| 19 | 月 | 魚のキャロット焼き 玉ねぎの味噌汁 チャイニーズトマトサラダ メロン | ウインナーロール |
| 20 | 火 | 鶏天 野菜の味噌汁 煮豆 梨  | トマトパスタ |
| 21 | 水 | 夏野菜カレー 大豆入り煮昆布 トマト オレンジ | バナナスコーン |
| 22 | 木 | わかめのチャンプル きのこと汁 ししゃも キウイ | ソーダブレッド |
| 23 | 金 | レバーの甘辛煮 レタスの味噌汁 焼き南瓜 生パン  | 竹輪の磯辺揚げ |
| 24 | 土 | 高菜チャーハン もやしの味噌汁 バナナ | マシュマロサンド |
| 26 | 月 | 和風クリスピー 切干大根の味噌汁 トマト メロン | ツナとコーンの蒸しパン |
| 27 | 火 | 魚のカレームニエル 冬瓜入りすまし汁 ポテトサラダ 梨 | もちもち人参ドーナツ |
| 28 | 水 | ニラ豚 春雨スープ ごまじゃこサラダ ぶどう | ちんすこう |
| 29 | 木 | すごもり卵 マセドアンスープ きんぴら オレンジ | 利休白玉団子 |
| 30 | 金 | 魚のピザ風 もずくの味噌汁 厚揚げとコンニャクの炒め煮 生パン | チョコジャムサンド |
| 31 | 土 | ロールパン 夏野菜スープ キャベツ炒め ウインナー バナナ | 焼き大福 |



水分の取り方に気をつけましょう



暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの乾きに気づきにくいことがあります。

- ① 牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け水かお茶をゆっくりと飲む。
- ② 飲み物は冷やしすぎない。
- ③ 一度に大量に飲まない。
- ④ 運動の前後にこまめに水分を摂取する。



という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。



今月のおすすめレシピ



★カルピスわらびもち★

<材料 4人分>
カルピス原液150cc 片栗粉90g
水400cc

<作り方>

- ①耐熱のカップ等に材料を全て入れよく混ぜる。
- ②600wのレンジで30秒加熱→取り出してよく混ぜるを3回繰り返す(合計で1分半)最初はトロトロですが、次第に固まります。
- ③おもちのようにもっちりしたらOk。
- ④荒熱を取り容器にいれ冷蔵庫で冷やす。



