



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	五目ソーマン 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。



