

いよいよ夏がやってきました。暑い夏は汗と一緒にビタミンやミネラルなどの栄養分が体から失われ疲れやすくなります。しっかりと水分補給を行うことが大切です。疲労回復効果のある栄養素を多く含む夏野菜を食べて元気に過ごしましょう。

《 水分補給について 》

- * 「のどが渇いた」と感じる時には、すでに体は水分不足の状態です。のどが渇く前に早めに水分補給を行いましょ。
- * 一度にたくさんの水分を摂ると、うまく吸収できず胃腸にも負担がかかります。こまめに少量ずつ摂るようにしましょう。
- * 汗をたくさんかくとミネラルも失われ、つかれやだるさの原因になります。清涼飲料水は塩分だけでなく糖分も多く含まれているので飲む水分はお茶や水がむいています。

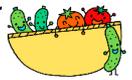
《 簡単クッキング 》 サラダうどん

材料 (4人分) うどん麺 2袋 レタス1/4個 胡瓜1本 ツナ缶 1缶 たまご 1個

調味料 酢小さじ1 サラダ油小さじ1 砂糖小さじ1 淡口しょうゆ小さじ1.5 ごま小さじ1

すりおろしりんご1/4個 すりおろし玉ねぎ1/4個

- ① レタス、胡瓜は千切り、たまごは炒り卵、うどんは茹でて冷やしておく。
 - ② 調味料を合わせすりおろしりんごと玉ねぎを加え冷やしておく。
 - ③ 器に冷やしたうどんを盛り野菜、ツナ缶、炒り卵をのせ混ぜた調味料をかけて出来上がりです。
- ◎ 誕生会 (18日 木曜日)
梅ごはん チーズとハムの巻き巻きフラットマトのサラダ ソーメンのすまし汁
3時のおやつ かき氷 せんべい



* 7月はお弁当の日はありません。
* 7月9日は人形劇を見にいっく為1組だけお弁当持参です。

日にち	曜日	副 食	おやつ	未満児追加分	離乳食(3回食)	備考
1 29	月	鶏肉のワイン煮 マセドアンサラダ コーンスープ	牛乳 手作りプリン せんべい	パン 牛乳 ビスケット	おかゆ スープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参とじゃが芋のやわらか煮	マセドアンサラダ 野菜をマヨネーズとヨーグルトで和えてあります。
2 16 30	火	ズッキーニ入り味噌炒め おくらのおえもの お麩のすまし汁 30日カレー 野菜サラダ	お茶 アイスクリーム クラッカー	ごはん 牛乳 バナナ	おかゆ スープ 鶏肉と人参のやわらか煮 ピーマンと玉ねぎのやわらか煮	ズッキーニ入り味噌炒め 砂糖、味噌、しょうゆ、生姜汁で味付けします。
3 17	水	魚の塩焼き わかめと胡瓜の酢の物 じゃが芋の味噌汁 オレンジ	牛乳 たこ焼き風揚げ団子	ごはん ヨーグルト	おかゆ スープ 白身魚のやわらか煮 じゃが芋と人参のやわらか煮	魚の塩焼き 鮭の塩焼きが人気があります。 入っています。
4 31	木	サラダうどん 添え野菜 オニオンスープ	牛乳 パン クッキー	ごはん 牛乳 チーズ	おかゆ 煮込みうどん トマトと玉ねぎのやわらか煮	サラダうどん 茹でて冷やしたうどんに レタス、胡瓜、ツナ缶、炒り卵が 入って具沢山です。
5 19	金	魚の南蛮 南瓜の煮物 なすの味噌汁	牛乳 フルーツインゼリー クッキー	ごはん 牛乳 せんべい	おかゆ スープ 白身魚のやわらか煮 南瓜と玉ねぎのやわらか煮	南瓜の煮物 南瓜を砂糖、しょうゆで煮て あります。甘くておいしいです。
6 20	土	焼きビーフン ニラ入りかきたま汁 みかん缶	牛乳 手作りジャムパン	ごはん 牛乳 ウエハース	おかゆ スープ 鶏肉と人参のやわらか煮 玉ねぎとピーマンのやわらか煮	焼きビーフン カレー粉が入っているので 食欲がわきます。
8 22	月	いりどり きやべきやべサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 コーンドーナツ	ごはん 牛乳 卵ボーロ	おかゆ スープ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 人参とじゃが芋のやわらか煮	コーンドーナツ コーンドーナツが入ったドーナツです。
9 23	火	魚の味噌煮 ほうれん草のごま和え もずくのすまし汁 メロン	牛乳 ゆで枝豆 せんべい	ごはん 牛乳 コーン フレーク	おかゆ スープ 白身魚と人参のやわらか煮 ほうれん草やわらか煮	もずくのすまし汁 塩ぬきしたもずくが入ったすまし汁 です。
10 24	水	牛肉の甘辛炒め ソーメンのすまし汁 オレンジ	牛乳 ブルーベリーOr ストロベリーマフィン	ごはん ヨーグルト	おかゆ スープ 鶏肉のやわらか煮 玉ねぎとピーマンのやわらか煮	牛肉の甘辛炒め ピーマンがたくさん入っています。
11 25	木	ひじき入りハンバーグ 人参の甘煮 星の子スープ	お茶 すいか 丸ボーロ	パン 牛乳 ビスコ	おかゆ スープ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 玉ねぎと人参のやわらか煮	ひじき入りハンバーグ ひじきはミネラルが多く含まれて おり体に良い食べ物です。
12 26	金	魚のカレー揚げ トマトの甘酢漬け 豆腐の味噌汁	牛乳 アップルゼリー	ごはん 牛乳 もも缶	おかゆ スープ 白身魚のやわらか煮 人参と豆腐のやわらか煮	魚のカレー焼き 魚を砂糖、しょうゆ、酒、カレー粉に 漬けて揚げます。
13 27	土	マーボー丼 えびスープ オレンジ	牛乳 クッキー	ごはん 牛乳 クラッカー	おかゆ スープ 鶏肉と人参のやわらか煮 玉ねぎと豆腐のやわらか煮	マーボー丼 具沢山のマーボー豆腐を ごはんにかけて食べてもおいしい です。