



梅雨も明け、本格的な夏を迎えました。夏バテしないようバランスのよい食事を心がけ

『バランスのよい食事』意識していますか？

暑くて食欲のない時は、そうめんなどの麺類（黄の食品）だけで食事を済ませがちです。働きにより分類した「赤 黄 緑」の3色を意識してそろえましょう。食べ物の働きにも関心を持てるようになると、食事がより楽しく、食べる意欲にもつながります。



今月の献立より

赤の食品 肉 魚 卵

からだを作るものとなる。



黄の食品 ごはん パン 麺

エネルギーになる。



緑の食品 野菜きのこ 果物

からだの調子を整える。



夏野菜のプルコギ
（材料） 4人分

豚肉80g、玉ねぎ1/2個
ズッキーニ1/4個、ピーマン1/2個、カラーピーマン1個
なす1/2個、しめじ1/3個
焼肉のたれ少々、油少々

（作り方）

- ①野菜を好みの形に切る。
- ②フライパンに油を敷き、豚肉、野菜を炒める。
- ③焼肉のたれで味を調える。



6月20日 お誕生会

あじさいカレーライス
唐揚げ
スパゲティサラダ
スイートコーン
ブロッコリー
ミニトマト
ぶどうゼリー



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
7	月	ごはん 夏野菜カレー きゃべきゃべサラダ	牛乳 ゼリー せんべい	牛乳 せんべい	お粥 野菜スープ ささ身とかぼちゃ煮 きゃべつ和え
30					
8	火	ごはん 魚のチーズ焼き ごま和え 豆腐スープ	お茶 スイカ おかき	牛乳 ビスコ	お粥 野菜スープ 魚の野菜あんかけ 豆腐煮
22					
9	水	ごはん 肉野菜味噌炒め きゅうりの昆布和え そうめんのすまし汁	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 たまごボーロ	お粥 野菜スープ ささ身のさつま芋煮 きゅうりの和え物
23					
10	木	ごはん ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ 星の子スープ	牛乳 フレンチトースト	お茶 ヨーグルト	お粥 野菜スープ ささ身のハンバーグ 根菜類煮
24					
11	金	ごはん 大豆の五目煮 じゃこ炒め 玉ねぎのみそ汁	お茶 そうめん	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ 玉ねぎの煮物 ほうれん草和え
31					
12	土	ごはん 木の葉丼 小松菜のスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 野菜スープ
26					
14	月	ごはん 夏野菜のプルコギ きゅうりの香味漬け お麩のすまし汁	お茶 豆乳っこ	牛乳 コーンフレーク	お粥 野菜スープ ささ身の根菜類煮 きゅうりの和え物
28					
1	火	ごはん 魚の塩焼き リャンパンサンデー 里芋のみそ汁	牛乳 麩のラスク	お茶 ヨーグルト	お粥 野菜スープ 白身魚の煮物 ほうれん草和え
15					
29	水	パン 鶏肉のワイン煮 ポテチーズサラダ コーンスープ	牛乳 手作りプリン	牛乳 バナナ	お粥 野菜スープ ささ身の野菜あんかけ じゃが芋と人参煮
16					
3	木	ごはん 麻婆豆腐 千切り大根のサラダ わかめスープ	牛乳 メロン せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 野菜スープ 豆腐の野菜あんかけ 根菜類煮
17					
4	金	ごはん 魚の南蛮 トマト かぼちゃの煮物 なすのみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 クッキー	お粥 野菜スープ 魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮
18					
5	土	スパゲティナポリタン かきたまスープ	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 野菜スープ
19					