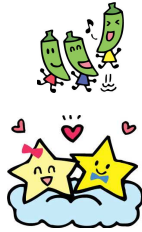


# 7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
2日 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 ご飯・果物 くずもち ミルク	3日 魚のタルタルソース ゆで野菜 サラダスープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	4日 牛肉のオリエンタルソースかけ ちりめんのふりかけ 果物 ご飯 チーズ蒸しパン ミルク	5日 魚の味噌焼き 干し大根の煮物 かぼちゃの味噌汁 ご飯・プチゼリー お菓子 ヨーグルト	6日 パーティーの日 セタソーメン おにぎり 豚ロースの竜田揚げ とうもろこし 果物 フランスパンせんべい ミルク	7日 ミートスパゲティ
9日 三色井 星の子汁 果物	10日 愛情弁当の日	11日 麻婆春雨 ふりかけご飯 果物	12日 寄せ揚げ豆腐 野菜の三色和え 味噌汁 ご飯・果物	13日 豚汁 炊き込みご飯 果物	14日 パン 牛乳
コーヒーバケット ミルク	お菓子 ヨーグルト	オートミルククッキー ミルク	お菓子 ヨーグルト	マーブルケーキ ミルク	
16日 海の日	17日 魚のつまみ揚げ ゆで野菜 ベジタブルスープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	18日 マカロニグラタン 昆布の炒め物 ワカメスープ ご飯・果物 ガーリックスパ お茶	19日 ハンバーグ ゆで野菜 なめこの味噌汁 ご飯・煮豆 お菓子 ヨーグルト	20日 大豆入りカレー汁 おからサラダ 果物 ご飯 卵まんじゅう ミルク	21日 冷やし中華
23日 さばの味噌煮 野菜の胡麻和え すまし汁 ご飯・果物 とうもろこし お茶	24日 親子井 しめじと竹輪炒め ワカメスープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	25日 レバーの竜田揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 ご飯・果物 フルーツサンドロール ミルク	26日 ぶりの照り焼き コロコロサラダ かぼちゃスープ ご飯・果物 お菓子 ヨーグルト	27日 ビーフシチュー ベジタブルサラダ 果物 ご飯 お好み焼き お茶	28日 キッズビビンバ わかめスープ
30日 竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのチーズソテー 豚汁 ご飯・果物 きつねソーメン お茶	31日 空揚げ 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・コーヒーゼリー お菓子 ヨーグルト				



## 6月のパーティー料理



## 暑いときの本当のごちそう

食事時や、のどが渇いたときにジュースを飲むのが当たり前になっていませんか？ほどよい甘さと冷たさについつい飲みたくなりますが、その甘さが食欲をなくし、冷たさが胃に負担をかけてしまいます。また、料理のおいしさが感じられなくなり、薄味の食習慣の妨げにもなります。

子どもには水分補給が欠かせませんが子どもの体が欲しいの成長にとって必要な物を最優先した食事こそが、本当の「ごちそう」ではないでしょうか。まずは、ジュース類は買い置きを止め、たまの楽しみにしておきましょう。

## 清涼飲料水を飲み過ぎないためのチェックポイント10

- ①清涼飲料水を水がわりにしない。
- ②流行やムードに振り回されない。
- ③清涼飲料を常備しない。
- ④子どもにお金をもたせて、買わせない。
- ⑤食事の前に飲ませない。
- ⑥冷やしすぎない。
- ⑦おやつには牛乳や麦茶などをそえて。
- ⑧外出の時は水筒持参で。
- ⑨買う時には表示をよくみる。
- ⑩コップにとり分けて飲ませる。

朝ごはん 12ヶ月

### 暑さをのりきるあさごはん

具沢山の汁物は子どもに敬遠されがちですが、トマトの酸味でさっぱりと、野菜がたっぷり食べられます。朝食抜きではだるさ増増、暑くて食欲がでないとい決めつけないで、食べる工夫をしましょう。

**ミネストローネスープ**  
1リットルでそれぞれ1cm厚のりのペーパーを5枚、人参・セロリ・キャベツ・ピーマン・トマト・じゃが芋の順に炒め、スープ40ccを加え、塩こしょうをふる。

**クラッカー**  
かぼちゃペースト

**スタック野菜**  
きゅうりなど味噌やマヨネーズで

