

7月のこんだて

月	火	水	木	金	土
	1日 魚のタルタルソース 付け野菜 サラダスープ ご飯・果物 ウエハース ヨーグルト	2日 おからキッシュ アスパラとベーコンのソテー すまし汁 ご飯・果物 チーズ蒸しパン ミルク	3日 カレーじゃが ばんさんし 果物 飯 山芋入りお好み焼き お茶	4日 シーフードシチュー 昆布炒め煮 果物 飯 黄粉団子 ミルク	5日 ミートスパゲティ
7日 パーティーの日 流しソーメン から揚げ サラダ おにぎり 果物 コーヒーバケット ミルク	8日 豆腐の寄せ揚げ 三色野菜のごま和え 味噌汁 ご飯・果物 おしゃぶり昆布 ヨーグルト	9日 麻婆春雨 ふりかけご飯 果物 オートミルククッキー ミルク	10日 愛情弁当の日 ランチクラッカー ヨーグルト	11日 豚汁 炊き込みご飯 果物	12日 冷やし中華 かりんとう 牛乳
14日 三色井 星の味噌汁 果物 クレープみかんソースかけ ミルク	15日 魚のつまみ揚げ ゆで野菜 ベジタブルスープ ご飯・果物 チーズ棒 ヨーグルト	16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	17日 ハンバーグ ゆで野菜 なめこの味噌汁 ご飯・煮豆 クラッカー ヨーグルト	18日 大豆入りカレー汁 おからサラダ 果物 飯 卵まんじゅう ミルク	19日 きのこスパゲティ バターケーキ 牛乳
21日 海の日	22日 親子井 しめじと竹輪炒め すまし汁 ご飯・果物 ウエハース ヨーグルト	23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	24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 イカせん ヨーグルト	25日 ハヤシライス ベジタブルサラダ 果物 お好み焼き お茶	26日 キッズビビンバ わかめスープ いももち 牛乳
28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	29日 鶏肉の香揚げ 野菜サラダ 味噌汁 ご飯・コーヒーゼリー エビせん ヨーグルト	30日 豆腐とカニ井 干し大根の煮物 ワカメスープ 果物 手作りパン ミルク	31日 焼き魚 キャベツと干しエビのバター炒め 味噌汁 ご飯・果物 ツナスパゲティ ミルク		



暑いときの工夫

梅雨が明けて暑さが本格的になるころ、子どもたちの食欲が落ちてくることがあります。この時期は適度な運動と睡眠をととのえる生活の工夫が必要です。食事内容についても食欲がわくように食事をととのえる工夫、快適に食べられるように環境をととのえる工夫をこころがけましょう。



- ・ご飯
- ・なめ茸納豆
- ・青梗菜と油あげの煮溶し
- ・みせ汁

- ・フランスパン
- ・冷凍ポテトとソーセージのチーズ焼き
- ・スープ(シラスと卵)

なめ茸納豆

納豆にピン詰めのえのきを混ぜ、のり、あさつき、カラシを乗せる。



ポテトとソーセージのチーズ焼き

バターを塗った耐熱皿に冷凍ポテト200gを並べ、軽く塩、コショウ、ソーセージ8本、チーズ80gを乗せ、オーブントースターで表面にこげ目をつける。



7がっ

- ・ごはん・みせ汁(かぼちゃ・鶏)
- ・ピーマンのおかがろえ
- ・ささみのしょうが焼き

- ・野菜炒めライス
- ・スープ(ササミ・椎茸・ねぎ・豆腐)

ピーマンのおかがろえ

ピーマンは赤、緑合わせて5~6コを焼くかゆでる。食べやすい形に切り、削り節としょう油でろえる。



野菜炒めライス

人参4~5cm、ピーマン1コ、玉ねぎ半分の千切りを炒め、塩、コショウで味つけし、ご飯を加えて炒める。



これは便利！

蒸しかぼちゃ

かぼちゃは種とワタを取り除く。5~6cm角に切り、蒸し器で蒸す。やわらかくなり過ぎないように注意する。

つぼして
 スイートカボチャ
 コロッケ
 ポウチユ
 サラダ・チーズ焼き
 グラタン・おぼろ煮
 パン・カレー
 大人用のカレーに入れると程よい色と年々になり、子ども用のカレーになる。

