

### 甘くて栄養たっぷり とうもろこし

とうもろこしは米や麦と並び、世界三大穀物と呼ばれ世界中で食べられています。原産地は南米と言われており、約8000年前には大規模な栽培がおこなわれていたようです。

私たちが普段食べているスイートコーンと呼ばれる甘味種のほかに、ポップコーンに使う爆裂種や、コーンスターチの素となるデントコーンなど様々な種類があります。また、とうもろこしは、体の調子を整えるミネラルや食物繊維も豊富に含まれており、腸内環境を健全に保ち大腸がんを予防する効果も期待されています。



### キャベツとコーンの豆乳味噌汁

#### 材料（2人分）

- キャベツ・・・100g(2枚)
- 冷凍コーン・・・大さじ4
- だし汁・・・1カップ
- 豆乳・・・1カップ
- しょうが汁・・・小さじ1/3
- 味噌・・・大さじ1

#### 作り方

1. キャベツはざく切りにする。
2. 鍋にだし汁をいれ火にかける。煮立ったらキャベツを入れ、しんなりしたらコーンを加えてひと煮立ちさせる。
3. 味噌大さじ1を溶かししょうが汁と豆乳を加えて温める。

※煮立てると豆乳がぼろぼろと分離してしまうので、温める程度にすること。

		献立名	おやつ
1	金	ごはん 朝鮮雑煮 納豆 果物	豆乳フレンチトースト ミルク
2	土	ポパイとオリーブのパスタ 果物	ミニパン 牛乳
4	月	ごはん 豚肉のすき焼き煮 きゅうりの昆布和え 果物	おからポテトナゲット ミルク
5	火	ごはん 野菜炒め ちくわの磯辺揚げ 味噌汁 果物	梅干しと枝豆のおにぎり お茶
6	水	<b>愛情弁当の日</b>	
7	木	<b>七夕パーティ</b> そうめん 手番唐揚げ サラダ ミニおにぎり トウモロコシ 果物	ちんすこう ミルク
8	金	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	まんじゅう ミルク
9	土	ちゃんぽん 果物	せんべい お茶
11	月	ごはん 筑前煮 味のり 味噌汁 果物	二色サンド ミルク
12	火	ごはん 手羽と卵のさっぱり煮 白玉スープ 果物	豆腐ドーナツ ミルク
13	水	ごはん 鶏のつくね焼き 味噌汁 もやしときゅうりのゆかり和え 果物	枝豆 棒チーズ カルピス
14	木	ごはん オリエンタルソテー 玉子スープ 果物	アメリカンドッグ ミルク
15	金	ごはん 麻婆春雨 小松菜の胡麻和え 果物	ヨーグルトケーキ お茶
16	土	<b>ドリーム保育</b> 冷やし中華 果物	ゼリー 牛乳
18	月	<b>海の日</b>	
19	火	ごはん 鶏のささ身レモン風味 浪花湯 じゃすの海苔サラダ 果物	へこ焼き ミルク
20	水	ごはん 魚のカレームニエル 夏野菜サラダ 冬瓜スープ ミニゼリー	<b>クッキング保育</b> 手作りクッキー
21	木	ごはん お好み焼き風玉子焼き 味噌汁 もやしとにらの和え物 果物	玄米コーンフレーク スナック ミルク
22	金	ごはん 夏野菜スープ 春雨とほうれん草の炒め物 果物	フローズンヨーグルト お茶
23	土	ドライカレー 果物	ビスケット ミルク
25	月	ごはん 豚じゃが 人参きんぴら 果物	ジャムロールケーキ ミルク
26	火	ごはん ビーフシチュー コールスロー 果物	高菜おにぎり お茶
27	水	ごはん グラタン ちりめんふりかけ 果物	よもぎ大福 ミルク
28	木	ごはん 魚のマヨふりかけ焼き 春雨の酢の物 味噌汁 果物	プリン ミルク
29	金	ごはん ハンバーグのトマト煮込み ひじきの煮物 味噌汁 果物	もちもちお焼き ミルク
30	土	炊き込みごはん 味噌汁 果物	お菓子 牛乳

### あじさいパーティー

