



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日付	2日	3日	4日	5日	6日
昼食	しそもみじ玉菜 キャベツのゴマ味噌炒め オクラのおかか和え 大塚の味噌汁・イリコ	大豆玉菜 竹輪のかば焼き・ゆでキャベツ ごぼうサラダ もやし味噌汁・イリコ	チーズパン コーンスローサラダ コンソメスープ イリコ	わかめ玉菜 高野豆腐の餅とじ 納豆の物 なすび味噌汁・イリコ	緑玉菜 じゃがいものそぼろ煮 青菜のしらす和え おすまし・(とうもろこし)・イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	カルピス寒天・お茶	豆乳ケーキ・豆乳	ポップコーン・お茶	和のラスク・ミルク	おかし・お茶
日付	8日	10日	11日	12日	13日
昼食	ぶりかけ玉菜 ゆず大塚の含め煮 キャベツのおひたし じゃがいもの味噌汁・イリコ	チャーハン 中華風和え物 春雨スープ イリコ	黒豆玉菜 きんぴらごぼう 小松菜の梅干し和え 豚の味噌汁・イリコ	ひじき玉菜 たまねぎの天ぷら・ゆでキャベツ ゆず大塚の含め煮サラダ カレースープ・イリコ	ロールパン コロック・ゆでキャベツ マカロニサラダ カレースープ・イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	ちまもちパン・豆乳	クワイ・みたん粉・お茶	おからドーナツ・ミルク	おかし・お茶	おかし・お茶
日付	15日	17日	18日	19日	20日
昼食	海の日 絹干玉菜 五目ひじき もやしとエビの惣菜 ほうれん草の味噌汁・イリコ	絹干玉菜 五目ひじき もやしとエビの惣菜 ほうれん草の味噌汁・イリコ	黒ゴマパン ブロッコリーサラダ コンソメスープ イリコ	じゃこ玉菜 はんぺんのほかみ揚げ・ゆでキャベツ きゅうりの土豆腐和え 長ネギの味噌汁・イリコ	小塚玉菜 ジャーマンオムレツ インゲンゴボウ和え エリンギの味噌汁・イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	おやつ	とうもろこし・ミルク	グループゼリー・お茶	ブルーボンチ・お茶	家族クッキー・豆乳
日付	22日	24日	25日	26日	27日
昼食	海苔玉菜 なすびの甘辛炒め 五目なます しめじの味噌汁・イリコ	青葱味噌カツ風・ゆでキャベツ 金時豆 バナナ さつまいもの味噌汁・イリコ	木の葉餅 金時豆 バナナ おすまし・イリコ	シーチキン玉菜 高野豆腐と青菜のチャンプルー 中華風サラダ カニカマスープ・イリコ	さつま芋パン ピーズサラダ レタススープ イリコ
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし
おやつ	プリン・ヨーグルト・ミルク	フルーツ・ヨーグルト・お茶	フルーツ・ヨーグルト・お茶	フルーツ・ヨーグルト・お茶	マカロニサラダ・豆乳
日付	29日	31日			
昼食	ゴマ塩玉菜 絹さやの餅とじ 梅豆のサラダ たまねぎの味噌汁・イリコ	ロールパンサンド グルテンフライドポテトサラダ 梅豆 ミネストローネ・イリコ			
朝食	おなか・野菜煮物・おすまし	おなか・野菜煮物・おすまし			
おやつ	プリン・お茶	アロースノー・フルーツ・オレングラッセ			



夏バテ気味のときの、調理の工夫

夏バテ気味のときは、胃腸の代謝を整える必要があります。固い物は消化吸収に時間がかかります。また、食べ過ぎは体に熱がこもるので気を付けましょう。体を過度に冷やして水分補給ができる旬の野菜(トマト、きゅうり、なす、新ごぼう、レタス、冬瓜など)や、胃腸の機能を高めるしそやオクラを、消化のよい塩麹と組み合わせ、梅干しを加えたりすると、食欲を増進できます。納豆と野菜、卵をキムチだれで調理した「スタキナそば」などもおすすめです。



LECC

トウモロコシの皮むき

子ども達の大好きなトウモロコシ。黄色い粒は、見たことも食べたこともありますが、実の殻だけある長いヒゲ、それらを包む緑の皮までついた丸ごと一本のトウモロコシを見たこともない子どもも多いでしょう。さあ、皮むきにチャレンジです！思った以上に力のいる作業なので、始めるきっかけは大人が作ってあげましょう。自分でむいたトウモロコシの味は格別のおいしさ。ご家族でも楽しんで味わってみて下さい。

