



月	火	水	木	金	土
2 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢味噌和え みそ汁 (じゃが芋・いんげん)	3 牛丼 豆腐ときゅうりの 塩昆布和え みそ汁(もやし・ニラ)	4 鯖の南蛮漬け 夏野菜と豆腐の サラダ ニラ玉スープ	5 鶏みそそぼろ丼 竹輪ときゅうりの マヨ合え わかめスープ	6【七夕集会】 七夕そうめん 星のハンバーグ 水菜とツナの ごま酢合え	7 黒酢五彩肉団子 マカロニサラダ みそ汁 (じゃが芋・えのぎ)
豆腐のそぼろあん、わおのだし 煮、じゃが芋のみそ汁	ささみのくず煮、豆腐とわお の煮物、もやしのみそ汁	タラの煮つけ、夏野菜のやわ らか煮、玉葱のスープ	人参のそぼろあん、わおのだし 煮、わかめスープ	煮込みそうめん、水菜とツ ナのだし煮、卵のくず煮	卵・人参の煮物、わおの だし煮、じゃが芋のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳
牛乳、 たこ焼き	牛乳、 ホットケーキ	キャロットゼリー	スキムミルクココア、 ハムサンド	キラキラ フルーツポンチ	ゼリー、 せんべい
9 ラタトゥイユ じゃが芋とハムのサラダ もずくスープ	10 夏野菜カレー ツナコーンサラダ 牛乳	11 筑前煮 春雨の酢の物 みそ汁 (大根・しめじ)	12 ぼんぼらうどん かぼちゃサラダ	13【手作り弁当】 おにぎり プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(なめこ・豆腐)	14 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)
なすのそぼろあん、じゃが芋のだし 煮、人参スープ	卵・人参の煮物、じゃが芋の 和え、玉ねぎのスープ	根菜やわらか煮、わおのだし 煮、大根のみそ汁	そぼろあんかけうどん、餅 弁の甘煮、わおのだし煮	タラのほくし煮、人参の甘 煮、豆腐のみそ汁	卵のくず煮、しめじのだし 煮、玉ねぎのみそ汁
牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
フルーツヨーグルト	カルピス、 フライドポテト	オレンジの つぶつぶゼリー	スキムミルクココア、 きな粉のルチャトースト	牛乳、 あんドーナツ	ゼリー、 クラッカー
16 海の日 	17 親子丼 しらすときゅうりの 酢の物 みそ汁(なす・大葉)	18 鯖の南蛮漬け 夏野菜と豆腐の サラダ ニラ玉スープ	19 冷やし中華 夕顔の煮物 牛乳	20 ほっけの塩焼き 竹輪ときゅうりの マヨ合え わかめスープ	21 黒酢五彩肉団子 マカロニサラダ みそ汁 (じゃが芋・えのぎ)
	卵と玉ねぎの煮物、わおの だし煮、なすのみそ汁	タラの煮つけ、夏野菜のやわ らか煮、玉葱のスープ	煮込みうどん、人参の甘煮、 夕顔のスープ	卵の煮つけ、夏野菜のやわ らか煮、豆腐のスープ	卵・人参の煮物、わおの だし煮、じゃが芋のみそ汁
	牛乳	牛乳	飲むヨーグルト	牛乳	牛乳
	牛乳、 チーズ蒸しパン	フルーチェ	麦茶、 いなり寿司	スキムミルクココア、 チーズドッグ	ゼリー、 せんべい
23 豚肉と豆腐の青じそ炒め イカときゅうりの 酢味噌和え みそ汁 (じゃが芋・いんげん)	24【誕生会】 枝豆とじゃこのご飯 エビフライ トマトサラダ 夕顔とじゃこのスープ	25 筑前煮 春雨の酢の物 みそ汁 (大根・しめじ)	26 サラダうどん かぼちゃサラダ	27 ししゃもの唐揚げ 冷しゃぶサラダ みそ汁(なす・大葉)	28 チキンナゲット レタスサラダ みそ汁 (玉ねぎ・わかめ)
豆腐のそぼろあん、わおのだし 煮、じゃが芋のみそ汁	卵の煮つけ、レタスのトマト 煮、夕顔のスープ	根菜やわらか煮、わおのだし 煮、大根のみそ汁	そぼろあんかけうどん、餅 弁の甘煮、わおのだし煮	卵のほくし煮、人参の甘煮、 なすのみそ汁	卵のくず煮、しめじのだし 煮、玉ねぎのみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳、 肉まん	パンナコッタ	牛乳、 ごまクッキー	スキムミルクココア、 じゃこトースト	牛乳、 今川焼き	ゼリー、 クラッカー
30 ラタトゥイユ じゃが芋とハムのサラダ もずくスープ	31 オクラ納豆 卵とたまきゅうり のサラダ じゃが芋のごま味噌汁	予定献立	☆ 誕生会は24日(火)です。 ☆ 手作りお弁当の日(3・4・5歳児)は13日(金)です。 ☆ 毎日、果物がつきます。 ☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。 ☆ 乳食は個人の月齢や発達状態・体調に応じて調理して います。		
なすのそぼろあん、じゃが芋のだし 煮、人参スープ	卵・人参の煮物、わおのだし 煮、じゃが芋のごまみそ汁	離乳食献立			
牛乳	牛乳	午前おやつ(未満児)			
牛乳、 アメリカンドック	牛乳、 チョコスコーン	午後おやつ(全園児)			

ひと手間かけて、中食を“我が家の料理”に!

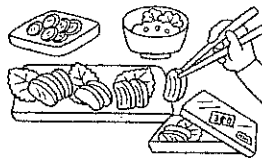
スーパーやデパートの総菜売り場では、から揚げやコロケ、サラダなど、おいしそうな料理がたくさん並んでいます。調理済みの食品を買って帰り、家で食べることを「中食」といいますが、老若男女を問わず、中食を利用する人が増えています。

買った総菜は、そのまま食卓に出すのではなく、ひと手間かけてから出してみたいかがでしょうか。例えば、ひじきの炒め物は、きのこやにんじんなどの野菜

を加えて炒め直すことで、立派な“我が家の料理”に変身します。刺身も、家のお皿に移し替えてみましょう。

一段とおいしそうに感じられるものです。

料理にひと手間加えると、子どもたちの食べ方も違ってきます。



旬の食材

枝豆



枝豆は未成熟の大豆を収穫したもので、昔、枝つきのままゆであられていたことから、この呼び名になったといわれています。6~8月が旬で、夏のおつまみの定番。子どものおやつにも最適です。豆と野菜両方の栄養素があり、タンパク質、ビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。