

日 曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
			力や体温のもとになる	体をつくる	体をつくる	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える	体の調子を整える		
1 土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん じゃが芋	砂糖	牛乳 豚肉	豚肉	もやし キャベツ	にんにく たまねぎ	ほうれん草 とうがん	青のりおにぎり 牛乳
3 月	わかめごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 果物 麦茶	ホットドッグ 牛乳	米 片栗粉 ごま油	砂糖 油 コッペパン	牛乳 豚肉	赤味噌 ソーセージ	もやし たまねぎ ピーマン	にんにく しょうが キャベツ	ニラ えのき とうがん	ゆかりおにぎり 牛乳
4 火	ごはん さわらのレモン風味焼き ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	ミルクケーキ 牛乳	米 油	小麦粉 さつまいも	牛乳 さわら	バター 味噌	たまねぎ しいたけ	にんにく 赤ピーマン ブロッコリー	だいこん まつな まいたけ	味噌おにぎり 牛乳
5 水	ごはん 豚肉のたまねぎソース オクラの梅和え	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ	牛乳 豚肉 かつお節	油あげ 味噌 ツナ缶	たまねぎ きゅうり オクラ	にんにく 梅干し	だいこん まいたけ	おかかおにぎり 牛乳
6 木	ごはん かじきのケチャップソース キャベツのごまサラダ	みそ汁 果物 麦茶	きなこクッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉	かじき ごま 味噌	きな粉 バター	たまねぎ キャベツ	なす しめじ ニラ	チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
7 金	カレーライス ナムル	すまし汁 果物 麦茶	黒糖トースト 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	黒砂糖 砂糖 食パン	牛乳 豚肉	バター ごま	たまねぎ にんにく ほうれん草	しょうが もやし えのき	かぶ えのき	ケチャップおにぎり 牛乳
8 土	鶏南蛮うどん だいごんのゆかり和え	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん	砂糖	鶏肉 牛乳	かつお節	もやし キャベツ	にんにく しめじ	だいこん ほうれん草	青のりおにぎり 牛乳
11 火	ごはん かじきのカレー風味 カブの磯和え	すまし汁 果物 麦茶	フライドポテト 牛乳	米 油	じゃが芋 片栗粉	かじき 牛乳	豆腐	かぶ にんにく	もやし 青のり	ワカメ	味噌おにぎり 牛乳
12 水	ごはん 肉豆腐 カリフラワーの和風和え	みそ汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 焼き豆腐 豚肉	かつお節 味噌 バター	たまねぎ しょうが こまつな えのき	しょうが カリフラワー ブロッコリー	だいこん キャベツ なめこ	おかかおにぎり 牛乳
13 木	ごはん 鮭のコーンフレック焼き ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 さつまいも コーンフレック	油 砂糖	鮭 油あげ	味噌	しいたけ にんにく いんげん	ひじき たまねぎ	チンゲン菜 えのき	茶飯おにぎり 牛乳
14 金	ごはん 松風焼き だいごんの煮物	みそ汁 果物 麦茶	マヨコーントースト 牛乳	米 じゃが芋	食パン	牛乳 豆腐 豚肉	味噌 かつお節	たまねぎ コーン グリーンピース	だいこん にんにく しいたけ	こまつな しいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳
15 土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん じゃが芋	砂糖	牛乳 豚肉	豚肉	もやし キャベツ	ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ	青のりおにぎり 牛乳
17 月	ごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 果物 麦茶	揚げパン 牛乳	米 片栗粉	ドックパン 砂糖	牛乳	豚肉	もやし たまねぎ にんにく	ピーマン にんにく とうがん	ほうれん草 とうがん	ゆかりおにぎり 牛乳
18 火	ごはん さわらのレモン風味焼き ブロッコリーのソテー	みそ汁 果物 麦茶	ミルクケーキ 牛乳	米 さつまいも	小麦粉 砂糖	牛乳 さわら	味噌	たまねぎ しいたけ	赤ピーマン ブロッコリー	こまつな ブロッコリー	味噌おにぎり 牛乳
19 水	ごはん 豚肉のたまねぎソース オクラの梅和え	みそ汁 果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 砂糖	マヨネーズ	牛乳 豚肉 かつお節	油あげ 味噌 ツナ缶	たまねぎ きゅうり オクラ	にんにく 梅干し	だいこん まいたけ	おかかおにぎり 牛乳
20 木	ごはん かじきのケチャップソース キャベツのごまサラダ	みそ汁 果物 麦茶	きなこクッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉	かじき ごま 味噌	きな粉 バター	たまねぎ キャベツ	なす しめじ ニラ	チンゲン菜	茶飯おにぎり 牛乳
21 金	カレーライス ナムル	すまし汁 果物 麦茶	黒糖トースト 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉	黒砂糖 砂糖 食パン	牛乳 豚肉	バター ごま	たまねぎ にんにく ほうれん草	しょうが もやし えのき	かぶ えのき	ケチャップおにぎり 牛乳
22 土	鶏南蛮うどん だいごんのゆかり和え	果物 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	うどん	砂糖	鶏肉 牛乳	かつお節	もやし キャベツ	にんにく しめじ	だいこん ほうれん草	青のりおにぎり 牛乳
24 月	ごはん 鶏肉のトマト煮 アスパラサラダ	みそ汁 果物 麦茶	フルーツヨーグルト 牛乳	米 砂糖	砂糖	牛乳 油あげ ヨーグルト	鶏肉 味噌	たまねぎ キャベツ かぶ	しめじ アスパラ トマト缶	にんにく にんにく	ゆかりおにぎり 牛乳
25 火	ごはん かじきのカレー風味 カブの磯和え	すまし汁 果物 麦茶	フライドポテト 牛乳	米 油	じゃが芋 片栗粉	かじき 牛乳	豆腐	かぶ にんにく	もやし 青のり	ワカメ	味噌おにぎり 牛乳
26 水	ごはん 肉豆腐 カリフラワーの和風和え	みそ汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米 砂糖	小麦粉	牛乳 焼き豆腐 豚肉	かつお節 味噌 バター	たまねぎ しょうが こまつな えのき	しょうが カリフラワー ブロッコリー	だいこん キャベツ なめこ	おかかおにぎり 牛乳
27 木	ごはん 鮭のコーンフレック焼き ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	のり佃煮おにぎり 牛乳	米 さつまいも コーンフレック	油 砂糖	鮭 油あげ	味噌	しいたけ にんにく いんげん	ひじき たまねぎ	チンゲン菜 えのき	茶飯おにぎり 牛乳
28 金	ごはん 松風焼き だいごんの煮物	みそ汁 果物 麦茶	マヨコーントースト 牛乳	米 じゃが芋	食パン	牛乳 豆腐 豚肉	味噌 かつお節	たまねぎ コーン グリーンピース	だいこん にんにく しいたけ	こまつな しいたけ	ケチャップおにぎり 牛乳
29 土	肉うどん じゃがいもの煮物	果物 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	うどん じゃが芋	砂糖	牛乳 豚肉	豚肉	もやし キャベツ	ピーマン ほうれん草	にんにく たまねぎ	青のりおにぎり 牛乳
31 月	ごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 果物 麦茶	揚げパン 牛乳	米 片栗粉	ドックパン 砂糖	牛乳	豚肉	もやし たまねぎ にんにく	ピーマン にんにく とうがん	ほうれん草 とうがん	ゆかりおにぎり 牛乳

★塩分を上手にとろう★ 

今年も暑く汗を多くかく夏ですね！
お友達の皆も園庭やお部屋、ホールで沢山遊ぶ元気な声が聞こえて、とても嬉しく思います。
夏は沢山汗をかくので塩分の補給も必要です。
しかし、味覚を養う上では摂りすぎにも注意したいですね。そこで今月は塩分を少し控えるような工夫をまとめてみました！



1) 味の濃淡をつけましょう

おかず全体が濃いと塩味を感じづらくなります。濃い味に慣れてしまうと少しの塩味では箸が進まなくなります。

2) 香りをうまく使しましょう

子どもはにおいを察知する力がとてもあります！磯の香り・カレーの香りなど様々な“香り”で食事を楽しみましょう！

3) 酸味を上手に使しましょう

ヨーグルト和えやレモンの酸味などを少し加えてたんぱく質の旨みを引き出しつつ変わった味も経験させることも有効です！

4) 塩分の調味は最後にしましょう

塩分を最初に加えると食材から水分がでて多く塩を使ってしまいうこともあります。最後に加えることで少量で味をつけられます！

