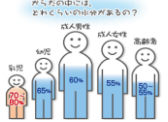


日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
1月	鶏肉と野菜の炒め物 チンゲン菜のごま和え ごはん さつまいもみそ汁	☆麩のラスク 牛乳	油 砂糖・白ごま 米 さつまいも	鶏肉 味噌・かつおぶし	蓮根・玉葱・人参 チンゲン菜・人参 玉葱・青葱・昆布	19日	夏野菜カレー コールスローサラダ オレンジ	☆かぼちゃクッキー 牛乳	米・油・カレーフレーク 砂糖・油	鶏肉	玉葱・人参・おくら・なす・黄ピーマン キャベツ・きゅうり・人参・コーン オレンジ
2日	豆腐チャンプル かぼちゃサラダ ごはん 白菜のみそ汁	☆リンゴゼリー 牛乳	ごま油 マヨドレ 米	木綿豆腐・豚肉・卵・かつおぶし 味噌・かつおぶし	玉葱・もやし・人参・チンゲン菜 南瓜・きゅうり 白菜・えのき・青葱・昆布	22日	白身魚の煮付け さつまいもサラダ ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆フルーツポンチ 牛乳	砂糖 さつまいも・マヨドレ 米	ホキ	生姜 枝豆・人参 ちんげん菜・玉葱・昆布
3日	和風スパゲティ ソーセージと野菜のポトフ 黄桃	☆わかめおにぎり お茶	スパゲティ・バター じゃが芋	鶏肉 ウインナー	ほうれん草・玉葱・人参・しめじ・さざみのみ キャベツ・人参・パセリ 黄桃缶	23日	牛肉と茄子の炒め物 キャベツとツナのサラダ ごはん そうめんのみそ汁	☆豆乳くずもち 牛乳	油 米 そうめん	牛スライス・厚揚げ シーチキン	玉葱・なす・人参・インゲン キャベツ・きゅうり・人参・コーン 味噌・かつおぶし 玉葱・青葱・昆布
4日	七夕ちらし寿司 星のハンバーグ ブロッコリーのマヨ焼き にゅうめん	☆ピザトースト 牛乳	米・砂糖・白ごま マヨドレ そうめん	あげ・錦糸たまご 星のハンバーグ かつおぶし	蓮根・人参・しいたけ・きぬさや・さざみのみ ブロッコリー おくら・昆布	24日	オムライス 照焼ミートボール ブロッコリーと蓮根のサラダ 白菜のスープ	☆ピーチケーキ 牛乳	米・油 油・砂糖 砂糖	ウインナー・オムライスシート ミートボール	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・蓮根・人参 白菜・しめじ・パセリ
5日	鮭のごま風味焼き 千草和え ごはん キャベツのみそ汁 オレンジ	☆サーターアランダギー 牛乳	白ごま 砂糖 米	鮭 あげ 味噌・かつおぶし	ほうれん草・もやし・人参 キャベツ・玉葱・わかめ・昆布 オレンジ	25日	鶏肉のマーメレード焼き 枝豆とひじきの白和え ごはん 大根のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	砂糖・白ごま 米	鶏肉 絹豆腐 味噌・かつおぶし	マーメレード 枝豆・ひじき・人参 大根・玉葱・わかめ・昆布
8日	豚肉の生姜炒め ほうれん草のしらす和え ごはん 大根のみそ汁	☆いちごフルーチェ お茶	油・砂糖 砂糖 米	豚肉 しらす 味噌・かつおぶし	玉葱・インゲン・生姜 ほうれん草・人参・コーン 大根・しいたけ・わかめ・昆布	26日	醤油ラーメン じゃが芋のきんぴら オレンジ	☆昆布おにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま じゃが芋・油・砂糖・白ごま	豚肉	キャベツ・玉葱・白菜・人参・青葱 人参・インゲン オレンジ
9日	ハヤシライス 花野菜サラダ バナナ	☆お好み焼き 牛乳	米・じゃが芋・油 砂糖・白ごま	牛スライス	玉葱・人参・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・人参 バナナ	29日	高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のおひたし 卵のみそ汁	☆りんごヨーグルト お茶	米・砂糖・油 砂糖	鶏肉・高野豆腐 かつおぶし 卵・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・しいたけ・グリーンピース 小松菜・人参 玉葱・わかめ・昆布
10日	白身魚の蒲焼き ちくわの酢の物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	片栗粉・油・砂糖 砂糖 米	ホキ ちくわ 味噌・かつおぶし	生姜 きゅうり・人参・わかめ 南瓜・玉葱・昆布	30日	五目うどん かぼちゃと枝豆の煮物 バナナ	☆ごましおおにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・ちくわ・かつおぶし	白菜・玉葱・人参・青葱・昆布 南瓜・枝豆 バナナ
11日	肉団子のトマト煮 れんこんサラダ パン コーンポタージュ	☆フライドポテト 牛乳	油・砂糖 マヨドレ・砂糖 ロールパン	ミートボール 牛乳	玉葱・人参・しめじ・トマト・ホール・グリーンピース 蓮根・人参・枝豆 玉葱・コーン・パセリ	31日	鶏肉といんげんの甘辛煮 ほうれん草のおかか和え ごはん じゃが芋のみそ汁	☆レーズン蒸しパン 牛乳	砂糖・油 砂糖 米 じゃが芋	鶏肉 かつおぶし あげ・味噌・かつおぶし	インゲン ほうれん草・人参 しめじ・青葱・昆布
12日	冷麺 ひじきとさつまいもの煮物 リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	ラーメン・砂糖・ごま油・白ごま さつまいも・砂糖	ササミ・錦糸たまご 大豆水煮	きゅうり ひじき・人参・キヌサヤ リンゴ						



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この
 時期は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。特
 に暑い日は熱中症対策として水分補給をするなど体調管理を
 しっかり行い、夏を元気にすごしましょう！

上手に水分補給を！
 乳幼児の体は、約70～80%が水分です。水分は常に汗
 や呼吸、尿などで失われていきます。体内の水分が不足する
 と、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、しっ
 かりとお茶やお水を飲ませ、水分補給をしっかりとしましょう。
 ただし、冷たいものや水分を与えずぎてしまうと、消化器
 の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを起こし
 やすくなるリスクがあります。冷たいものを与える際は、一
 気にガブガブと飲ませるのではなく、口に含んでモグモグさ
 せてから飲むように気を付けましょう。



7月7日～七夕～
 七夕は、1年に1度に織姫と彦星が天の川を渡って出会う特別
 な日のことです。もともと日本の神事であった「棚機（たなば
 た）」と、中国から伝来した織姫と彦星の伝説「乞巧奠（きこうで
 ん）」という行事が合わさったものと言われています。
 短冊に願い事を書く風習は、中国で裁縫上手な織姫にあやかり、
 裁縫や書道などの手習い事が上達するように祈り始めたことがき
 っかけだそうです。笹の葉に飾りつけるのは、笹の葉が神様の拠り所
 と考えられているからなのです。

夏野菜がおいしい季節になりました。
 キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮
 やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊
 富に含んでいるものが多く、からだにこ
 もった熱を冷ましてくれる効果があります。
 また、紫外線から身を守るために必要な
 β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなど
 の栄養素も含まれています。