

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	体の調子を整える						
2	月	夕焼けごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 麦茶 果物	ホットドック 牛乳	米 ごま油 コッペパン	片栗粉 砂糖	牛乳 ソーセージ	豚肉	にんじん ピーマン にら	もやし きゃべつ えのき	たまねぎ とうがん	ゆかりおにぎり 牛乳
3	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 麦茶 果物	メープルスコーン 牛乳	米 小麦粉	さつまいも 砂糖	牛乳 みそ	さわら バター	たまねぎ こまつな	赤パプリカ ブロッコリー	しいたけ	味噌おにぎり 牛乳
4	水	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 麦茶 果物	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 砂糖	片栗粉 マヨネーズ	牛乳 納豆 ツナ缶	鶏肉 油揚げ	にんにく おくら まいたけ	しょうが にんじん たまねぎ	きゅうり だいこん	おかかおにぎり 牛乳
5	木	ごはん かじきのケチャップソース もやしのごまサラダ	みそ汁 麦茶 果物	ソース焼きそば 牛乳	米 中華麺	砂糖 油	牛乳 ごま みそ	かじき 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	もやし なす	チンゲン菜 しめじ	茶飯おにぎり 牛乳
6	金	カレーライス ナムル	すまし汁 麦茶 果物	ヨーグルトtoast 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも ごま油 食パン	牛乳 ヨーグルト	豚肉 バター	たまねぎ もやし えのき	にんじん ほうれん草	だいこん かぶ	青のりおにぎり 牛乳
7	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	おかかおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	さつまいも 米	豚肉 牛乳	かつお節	もやし キャベツ	にんじん しめじ	たまねぎ チンゲン菜	ビスケット 牛乳
10	火	和風スパゲティ キャベツの磯和え	すまし汁 麦茶 果物	ごぎつねおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	スパゲティ 砂糖	牛乳 バター	ツナ缶 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 にんにく	しめじ キャベツ わかめ	にんじん もやし	味噌おにぎり 牛乳
11	水	ごはん 肉豆腐 コーンサラダ	みそ汁 麦茶 果物	きな粉トースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 豚肉 バター	焼き豆腐 キャベツ きな粉	たまねぎ みそ しめじ	こまつな コーン だいこん	えのき にんじん なめこ	おかかおにぎり 牛乳
12	木	ごはん かれないのみそ焼き とうがんの煮物	すまし汁 麦茶 果物	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖	片栗粉 小麦粉	かつお節 バター みそ	牛乳 かれない	とうがん えのき	にんじん きゃべつ	こまつな おくら	茶飯おにぎり 牛乳
13	金	豚丼 きゅうりとわかめの和え物	みそ汁 麦茶 果物	チーズせんべい 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 米粉	牛乳 ごま 粉チーズ	豚肉 みそ	もやし きゅうり しいたけ	たまねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが わかめ	青のりおにぎり 牛乳
14	土	肉うどん じゃがいもの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	うどん 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草	ビスケット 牛乳
16	月	ごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 麦茶 果物	ジャムトースト 牛乳	米 ごま油 食パン	片栗粉 砂糖	牛乳	豚肉	にんじん ピーマン にら	もやし きゃべつ えのき	たまねぎ とうがん	ゆかりおにぎり 牛乳
17	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 麦茶 果物	メープルスコーン 牛乳	米 小麦粉	さつまいも 砂糖	牛乳 みそ	さわら バター	たまねぎ こまつな	赤パプリカ ブロッコリー	しいたけ	味噌おにぎり 牛乳
18	水	ごはん 鶏の唐揚げ ネバネバサラダ	みそ汁 麦茶 果物	ツナマヨおにぎり 牛乳	米 砂糖	片栗粉 マヨネーズ	牛乳 納豆 ツナ缶	鶏肉 油揚げ	にんにく おくら まいたけ	しょうが にんじん たまねぎ	きゅうり だいこん	おかかおにぎり 牛乳
19	木	ごはん かじきのケチャップソース もやしのごまサラダ	みそ汁 麦茶 果物	ソース焼きそば 牛乳	米 中華麺	砂糖 油	牛乳 ごま みそ	かじき 豆腐 豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ	もやし なす	チンゲン菜 しめじ	茶飯おにぎり 牛乳
20	金	カレーライス ナムル	すまし汁 麦茶 果物	ヨーグルトtoast 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも ごま油 食パン	牛乳 ヨーグルト	豚肉 バター	たまねぎ もやし えのき	にんじん ほうれん草	だいこん かぶ	青のりおにぎり 牛乳
21	土	ちゃんぽんうどん さつまいもの煮物	麦茶 果物	おかかおにぎり 牛乳	うどん 砂糖	さつまいも 米	豚肉 牛乳	かつお節	もやし キャベツ	にんじん しめじ	たまねぎ チンゲン菜	ビスケット 牛乳
23	月	ごはん ローストチキン なすのトマト煮	みそ汁 麦茶 果物	ごまポッキー 牛乳	米 砂糖	小麦粉 油	牛乳 油揚げ かぶ	鶏肉 みそ バター	たまねぎ にんにく かぶ	なす しょうが	ズッキーニ トマト	ゆかりおにぎり 牛乳
24	火	和風スパゲティ キャベツの磯和え	すまし汁 麦茶 果物	ごぎつねおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	スパゲティ 砂糖	牛乳 バター	ツナ缶 油揚げ	たまねぎ ほうれん草 にんにく	しめじ キャベツ わかめ	にんじん もやし	味噌おにぎり 牛乳
25	水	ごはん 肉豆腐 コーンサラダ	みそ汁 麦茶 果物	きな粉トースト 牛乳	米 食パン	砂糖	牛乳 豚肉 バター	焼き豆腐 キャベツ きな粉	たまねぎ みそ しめじ	こまつな コーン だいこん	えのき にんじん なめこ	おかかおにぎり 牛乳
26	木	ごはん かれないのみそ焼き とうがんの煮物	すまし汁 麦茶 果物	オレンジケーキ 牛乳	米 砂糖	片栗粉 小麦粉	かつお節 バター みそ	牛乳 かれない	とうがん えのき	にんじん きゃべつ	こまつな おくら	茶飯おにぎり 牛乳
27	金	豚丼 きゅうりとわかめの和え物	みそ汁 麦茶 果物	チーズせんべい 牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 米粉	牛乳 ごま 粉チーズ	豚肉 みそ	もやし きゅうり しいたけ	たまねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが わかめ	青のりおにぎり 牛乳
28	土	肉うどん じゃがいもの煮物	麦茶 果物	ゆかりおにぎり 牛乳	米 じゃがいも	うどん 砂糖	牛乳	豚肉	もやし にんじん	キャベツ たまねぎ	ほうれん草	ビスケット 牛乳
30	月	ごはん チンジャオロース 焼き海苔サラダ	すまし汁 麦茶 果物	ジャムトースト 牛乳	米 ごま油 食パン	片栗粉 砂糖	牛乳	豚肉	にんじん ピーマン にら	もやし きゃべつ えのき	たまねぎ とうがん	ゆかりおにぎり 牛乳
31	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 麦茶 果物	メープルスコーン 牛乳	米 小麦粉	さつまいも 砂糖	牛乳 みそ	さわら バター	たまねぎ こまつな	赤パプリカ ブロッコリー	しいたけ	味噌おにぎり 牛乳



上手に塩分を摂ろう



今年も暑い夏になりました。

たくさん汗をかくので水分や塩分の補給がとて大切です。しかし、味覚を養う上では塩分の摂りすぎに注意する必要があります。普段の生活でも使える、塩分を抑えても美味しく調理できるコツを紹介します！



1) 味に濃淡をつけてみる

濃い味付けに慣れてしまうと、少しの塩味も感じにくくなってしまいます。全体のバランスをみて味付けをしてみましょう！

2) 香りをうまく使ってみる

敏感ににおいを察知する力があります！磯の香り・カレーの香りなど様々な“香り”で食事を楽しんでみましょう！

3) 酸味を上手に使ってみる

ヨーグルト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よう

塩分を最初に加えてしまうと、食材から水分がでることにより多く塩