



月	火	水	木	金	土
1 ごはん 魚ののんにく風味焼 にらともやしのお浸し 味噌汁	2 飛魚そぼろごはん 厚揚げステーキ きゅうりごま和え 味噌汁	3 ごはん 飛魚の梅風味揚げ セロリのキンピラ 小松菜納豆 しじみ汁	4 ごはん 蒸し鶏 ごぼう煮物 ビーンズスープ	5 七夕献立 鮭と大葉のちらし寿司 焼きピーマン 高野煮物 そうめん汁	6 カレーピラフ オニオンスープ
じゃが芋グリル焼 いりこ 牛乳	梅じゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	★どどめ大福 昆布 お茶	切干おにぎり 人参煮物 お茶	フルーツ白玉 お茶	あらめおにぎり いりこ お茶
8 ごはん 手羽元カレー風味焼 トマト こんにゃく田楽 味噌汁	9 ごはん 魚の梅味噌焼き ★あらめ中華和え すまし汁	10 ごはん 厚揚げ甘酢炒め ごましそきゅうり 味噌汁	11 ごはん イカじゃが ピーマンソテー 梅キュウ納豆 ★もずく酢スープ	12 ごはん 豚肉と茄子の 味噌炒め 夏野菜サラダ すまし汁	13 炊き込みおこわ 味噌汁
ミルクずもち するめ お茶	きなこ大豆 いりこ お茶	梅みそおにぎり 昆布 お茶	ごぼう唐揚げ スティックきゅうり お茶	焼のりおにぎり 野菜煮物 お茶	ロールパン いりこ お茶
15 海の日 	16 冷やしうどん さくさく茄子 高野と切干の煮物	17 ごはん 煮魚 糸昆布炒め煮 スティックきゅうり 味噌汁	18 ごはん ★トマトハンバーグ 粉吹芋 人参煮物 じゃこスープ	19 ごはん 焼き魚 葱納豆 キュウリとトマトの ごま酢和え 野菜塩スープ	20 鮭おにぎり 豚汁
	梅きゅう海苔巻き 野菜煮物 お茶	かぼちゃ餅 するめ お茶	そうめん汁 お茶	くろごま団子 昆布 お茶	小丸パン いりこ 牛乳
22 ごはん ★夏マーボー もやしのナムル トマトスープ	23 ごはん ポークビーンズ ナスの田楽 ワカメスープ	24 ほぶら組食事公開 夏野菜カレー 切干ハリハリ パリポリきゅうり	25 ごはん アジの南蛮漬け ゴーヤソテー トマト 味噌汁	26 ごはん 手羽元さっぱり煮 ナスの煮物 オクラ納豆 カボチャスープ	27 焼そば ワカメスープ
ごま味噌おにぎり 野菜煮物 お茶	大学南瓜 いりこ 牛乳	コーンおにぎり するめ お茶	大豆いりこ お茶	冷やしぜんざい 昆布 お茶	おかかおにぎり いりこ お茶
29 ごはん 魚さっぱり焼き 梅ぶしきゅうり ★夏豚汁	30 ごはん 真珠蒸し かぼちゃ煮物 トマト とろろ昆布すまし汁	31 サザエごはん じゃが芋と 大豆の煮物 蒸ナスごまだれかけ 味噌汁	5日(金)七夕献立 夏らしいさっぱりとしたちらし寿司と そうめん七夕らしく演出したいと 思います。お楽しみ♪ 24日(水)ほぶら組食事公開・懇談会 畑で収穫した夏野菜を使って親子クッキングをし ます。エプロン三角巾の準備をお願いします。		
青のりじゃこおにぎり 野菜煮物 お茶	茹でとうもろこし いりこ お茶	コッペパン するめ 牛乳	 お知らせ 8/13~16は特別希望保育でお弁当です。よろしくお祈りします。		

都合により、献立・材料を変更する場合があります。★印は新メニューです。

胃腸の調子が悪い時の食事について

胃腸の調子が悪い子が増えてきて、お休みが多くなってきています。こんな時、何をどう食べたほうがいいのか知っていますか？お腹にやさしい食べもの、メニューをご紹介します。

お腹にやさしい食事のポイント

◎消化が早いもの

胃に負担をかけないで、消化のよいもの。揚げ物など脂っこいもの(油を使った料理も含む)、食物繊維の多いもの(ごぼう・れんこん・さつま芋・きのこ類など)はさける。野菜も、生よりも煮たり蒸したりなど、加熱をしたものを食べる。

◎刺激が少ないもの

香辛料が効いているもの、冷たすぎるもの、熱すぎるもの、甘すぎるもの、塩辛すぎるもの、酸味が強いものなど、刺激が強すぎると胃に負担がかかるのでさける。

◎ゆっくり噛んで食べる

噛まずに食べると、胃に負担がかかる。

お腹にやさしい食べもの

◎お粥や雑炊

ごはんよりは、やわらかく煮てあるもので、お粥や雑炊がGOOD。ただし、さらさらと流し込むのは×。ゆっくり噛んで食べる。

◎うどんやそうめん

冷たいものより温かいものを。やわらかく煮て、卵を入れるとなおさらよし。

◎バナナ

腸内環境を整えてくれる。熟したものがベスト。

◎りんご すりおろして。

◎桃、キウイ 腸内環境を整えてくれる。

胃腸にやさしいレシピ

【野菜スープ】

(材料)キャベツ・人参・じゃが芋・カブ・ささみ だし汁 塩
(作り方)材料を切ってコトコト煮る。味付は塩のみ。生姜を少しずつ入れてもOK。

【煮魚】白身魚で煮たり、蒸したりする。大根おろしでおろし煮がなおさらよし。

【卵入り煮込みうどん】

やわらかく煮て、仕上げに溶き卵を入れる。

【ささみ入り雑炊】

ささみをそぎ切りにし、酒をからめて、ゆがく。茹でたささみを取り出し、その茹で汁の中にごはんを入れ、煮て、塩で味をつけて出来上がり。

