



月	火	水	木	金	土
		1 からかい揚げ、ズッキーナのからい味噌汁・果物 牛乳 フッキー	2 豆腐の人参煮、おくらのみかねえ汁・果物 牛乳 サッし	3 鶏の照焼、酢もの、さけ汁・果物 牛乳 フッキー	4 魚のソテー、からいからい汁・果物 牛乳 お菓子
6 鮭のソテー焼き、中華胡瓜、かき味噌汁・果物 牛乳 お菓子	7 鶏の揚げからい、春雨スープ・果物 牛乳 お茶	8 豚肉の揚げたまりの中華煮、おオムレツスープ・果物 牛乳 お菓子	9 エビの揚げたまりのミネ、味噌汁・果物 牛乳 お菓子	10 鶏肉、おくら、さけ汁・清汁・果物 牛乳 お菓子	11 山の日 
13 カレー、マカロニサラダ、チーズ 牛乳 お菓子	14 さけ、うどん、ひじきの五目煮・果物 牛乳 お菓子	15 筑前煮、清汁・果物 牛乳 お菓子	16 魚のおり揚げ、豆腐、納豆、納豆味噌汁・果物 牛乳 お菓子	17 豆腐入り松風焼き、酢の物、味噌汁・果物 牛乳 お菓子	18 ミニトマト、エビ、マカロニサラダ、エビ、マカロニ・果物 牛乳 お菓子
20 おくら、マカロニ、マカロニ、マカロニ・果物 牛乳 お菓子	21 からい揚げ、南瓜の甘煮、せせりのお吸いもの・果物 牛乳 お菓子	22 鶏肉のれんげし焼き、トマト中華スープ・果物 牛乳 お菓子	23 ひじきと豚肉の味噌汁、中華胡瓜、さけ汁・果物 牛乳 お菓子	24 しんじょう揚げ、からいからい、おロケット・果物 牛乳 お菓子	25 夏野菜カレー、フルーツサラダ、チーズ 牛乳 お菓子
27 豚肉、からい揚げ、焼おくら、味噌汁・果物 牛乳 お菓子	28 豆腐、揚げたまり、トマトの甘煮、かき味噌汁・果物 牛乳 お茶	29 肉じゃが、胡瓜の味噌汁、清汁・果物 牛乳 お菓子	30 焼魚、おくら、からいからい汁・果物 牛乳 お菓子	31 からいおくら、おくら、納豆、清汁・果物 牛乳 お菓子	

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず  
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。  
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：  
【左】午前おやつ（3歳未満児）  
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。  
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。  
◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。  
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

### ☺夏の水分補給 何を飲んでいいですか？

たくさん汗をかく季節 毎に多量に運動量も多く汗をかきやすいので こまめに水分をとらましょう。

- 飲みものは **麦茶・水が最適** です。
- イオン飲料水、ジュース、炭酸飲料は糖分が多く虫歯や肥満の原因にも なります。
- 暑い時に体を冷やすことは **必要** ですが
- 冷たいものを飲みすぎると、食べすぎたりすると **内臓が冷え 消化器官に負担**がかかってしまいます。
- また、アイスや氷水などの糖分のとりすぎは
- ビタミンB1を消費し **疲れやすくなる**のです。

### ☺夏野菜で ヘルシーなワン

夏が旬の野菜や果物には、火照った体を冷やす効果があり同時に水分、ビタミン、ミネラルも たくさん含まれています。

- トマト → 利尿作用があり 体の余分な熱を逃がす働きがあるからウナが 豊富に含まれている
- キュウリ → 水分が多く 抗酸化作用のあるリコピンをビタミンCが豊富
- おくら → 疲労回復効果 利尿作用があり 夏にピッタリな野菜

### 🌟旬のモロヘイヤ

カロテン、ビタミン群、C・E・カリウム、食物繊維が豊富というヘルシー野菜。それと、ムネ（胃を保護し消化を助ける）が含まれ、おくらやキュウリなどと比べると、ネバネバが出にくいのが特徴です。食欲が落ちやすい季節、納豆やわかず、山豆などと一緒に食べてみてはいかがでしょうか！