




月	火	水	木	金	土
			1 魚のじろ揚げ・ポテトサラダ モズクのスープ・果物 牛乳 せんべい	2 豆腐の又た煮・おくらのおかか和え 味噌汁・果物 牛乳 フルーツ お茶 ひき梅シロイン	3 夏野菜カレー・フルーツサラダ チーズ 牛乳 お菓子
5 なすおひたしのチーズ焼き スパゲッティ・わかめスープ・果物 牛乳 わかし	6 エロク・ホウレンソウのサラダ 味噌汁・果物 牛乳 フルーツ いりこ汁	7 カリカリ揚げ・ゴボウのサラダ 清汁・果物 牛乳 ヨーグルト ホットケーキ	8 ズッキーナ・オムレツ・胡瓜の味噌汁 野菜スープ・果物 牛乳 ビスケット フルーツ	9 鮭のコンロ焼き・ごぼうと 清汁・果物 牛乳 せんべい ピーマン	10 鶏肉の甘煮・マカロニサラダ 中華スープ・果物 牛乳 フルーツ お菓子
12 🌧️ 振替休日 🌧️ 🍷 🍷 🍷 🍷	13 かき・りんごのサラダ・チーズ 牛乳 わかし バナナヨーグルト	14 スパゲッティ・トマト・わかめスープ 果物 牛乳 わかし フルーツ	15 枝前煮・焼おくら・清汁 果物 牛乳 フルーツ ジュース	16 魚の照焼・ズッキーナ・ 味噌汁・果物 牛乳 ヨーグルト バナナ・フルーツ	17 冷やしうどん・ひき肉の 果物 牛乳 せんべい お菓子
19 和風ハンバーグ・焼おくら 中華スープ・果物 牛乳 フルーツ スイート	20 肉巻き・胡瓜の味噌煮 味噌汁・果物 牛乳 ビスケット チーズ	21 鶏のじろ揚げ・春雨スープ 果物 牛乳 わかし お茶 フルーツ	22 しりとり・おくら・かぼちゃの 味噌汁・果物 牛乳 わかし フルーツ	23 (ミニ)鶏揚げ・シメジ・かぼちゃ ポテトスープ・果物 牛乳 フルーツ ジュース	24 夏野菜ミックス・ポテト グリーンサラダ・コンطر 牛乳 フルーツ お菓子
26 ズッキーナ・高野豆腐の味噌煮 味噌汁・果物 牛乳 せんべい フルーツ	27 焼魚・洋葱・清汁 果物 牛乳 フルーツ ジュース	28 南瓜のえびとろ・オムレツ 味噌汁・果物 牛乳 わかし フルーツ	29 魚の照焼・ごぼうと 清汁・果物 牛乳 ビスケット フルーツ	30 なす肉の味噌炒め・トマト 味噌汁・果物 牛乳 ヨーグルト フルーツ	31 いわし・マカロニ・マカロニ 牛乳 わかし 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)

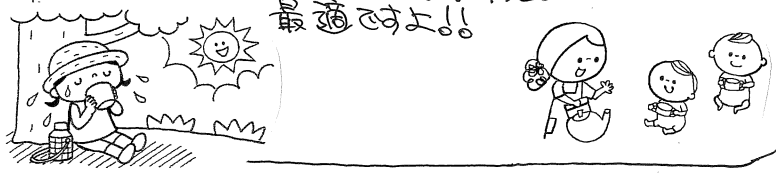
《 注意事項 》

◎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。

たくさん運動してたくさん休む(しっかり)水分補給しよう

夏本番になりましたね。ご家庭では、いったいどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？
外遊びなどで、たくさん汗をかいた時の水分補給には、塩分が含まれているスポーツドリンクが適していますが、清涼飲料水やアイス飲料などには糖分も多く含まれているので、肥満・虫歯・食欲減退などの影響も考えられます。かわりに、たくさん飲むのは控えましょう。。。

のどがかわいたら麦茶や牛乳が最適ですよ!!



みずみずしい夏野菜を食しましょう!

夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多く汗を排出分も補います。
また夏の太陽をいっぱい浴びた野菜はビタミンA・Cなどたくさん含まれているから、調子を整えてくれます。
きゅうり..水分・カリウムが豊富で、保水作用があります。
トマト..抗酸化作用のあるリコピンが豊富です。
ピーマン..ビタミンCが豊富
かぼちゃ..カロチンが豊富で糖質を夫々に吸収に対する抵抗力効果もあります。

