

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび																								
<p>1</p> <p>ワカメスープ ワカメ もやし にんじん えのきだけ ごま ぶたにくどん ぶたにく たまねぎ ピーマン バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>2</p> <p>スープ きゃべつ こまつな さかなのたつたあげ サバ かたくりこ じゃがいものくずに じゃがいも にんじん メロン ★バナナパンケーキ</p>	<p>3</p> <p>たまごスープ たまご たまねぎ にんじん ほうれんそう やしそば ぶたにく きゃべつ もやし バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	<p>4</p> <p>みそしる ・ふりかけ だいこん こまつな ちぐさやき たまご とりひき とうふ ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ヨーグルト ★いちごジャムサンド</p>	<p>5</p> <p>スープ とうふ たまねぎ さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ひじきのいりに はくさい もやし にんじん オレンジ ★さつまいもスティック</p>	<p>6</p> <p>ワカメうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ </p>	<p>5</p> <p>スープ もやし ワカメ さかなのカレーマヨやき サケ マヨネーズ カレーこ だいこんとあつあげに だいこん あつあげ にんじん スイカ ★おにぎり</p>	<p>6</p> <p>たまごスープ たまねぎ たまご ぶたしゃぶごまダレがけ ぶたにく ごまダレ ネパネバサラダ はくさい もやし オクラ オレンジ ★とうもろこし</p>	<p>7</p> <p>みそしる ・ふりかけ だいこん こまつな ちぐさやき たまご とりひき とうふ ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ヨーグルト ★いちごジャムサンド</p>	<p>8</p> <p>そうめん オクラ きんしたまご とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま きゅうり トマト バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>9</p> <p>スープ とうふ たまねぎ さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ひじきのいりに はくさい もやし にんじん オレンジ ★さつまいもスティック</p>	<p>10</p> <p>ワカメうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ </p>	<p>12</p> <p>山の日 </p>	<p>13</p> <p>みそしる たまねぎ とうふ とりだんごに とりひき じゃがいも カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ゼリー ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>14</p> <p>スープ じゃがいも ワカメ とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ サラダ ブロッコリー にんじん ゼリー ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>15</p> <p>とんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん とうふ ごぼう おにぎり ★バウムクーヘン</p>	<p>16</p> <p>チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ はるさめツナサラダ はるさめ もやし ツナ バナナ ★クールゼリー</p>	<p>17</p> <p>ひやむぎ きゅうり たまご トマト ヨーグルト </p>	<p>19</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ ナス ワカメ タンドリーチキン とりにく ヨーグルト カレーこ コールスローサラダ きゃべつ もやし コーン オレンジ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>20</p> <p>スープ はくさい もやし さかなのムニエル サケ こむぎこ パター にくじゃがふうに ぶたにく じゃがいも バナナ ★フライドポテト</p>	<p>21</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン なつとうあえ はくさい もやし にんじん スイカ ★とうもろこし</p>	<p>22</p> <p>いちごジャムパン ちゅうかふうたまごスープ とうふ にんじん しいたけ こまつな たまご サラスパサラダ さつまいも きゅうり ハム バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>23</p> <p>スープ たまねぎ えのきだけ さかなのおろしに アカウオ だいこん やさしいため きゃべつ もやし ぶたにく オレンジ ★おにぎり</p>	<p>24</p> <p>ポトフふうスープ ウィンナー きゃべつ にんじん しいたけ フレンチトースト ポケット たまご パター バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	<p>26</p> <p>みそしる ・ふりかけ はくさい もやし とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま マカロニサラダ じゃがいも にんじん スイカ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>27</p> <p>なつやさしいカレー とりにく かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス ぎゅうにゅう カレールウ ちゅうかあえ はるさめ もやし きゅうり バナナ ★ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>スープ きゃべつ ワカメ さかなのみそマヨやき サケ トマト にくじゃがふうに じゃがいも にんじん オレンジ ★バタートースト</p>	<p>29</p> <p>ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん とうふ しいたけ ほうれんそう ごぼう おやこどん とりにく たまねぎ たまご バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>30</p> <p>スープ じゃがいも こまつな さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ひじきのいりに はくさい もやし ひじき スイカ ★フライドポテト</p>	<p>31</p> <p>にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまご フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ</p>
<p>5</p> <p>スープ もやし ワカメ さかなのカレーマヨやき サケ マヨネーズ カレーこ だいこんとあつあげに だいこん あつあげ にんじん スイカ ★おにぎり</p>	<p>6</p> <p>たまごスープ たまねぎ たまご ぶたしゃぶごまダレがけ ぶたにく ごまダレ ネパネバサラダ はくさい もやし オクラ オレンジ ★とうもろこし</p>	<p>7</p> <p>みそしる ・ふりかけ だいこん こまつな ちぐさやき たまご とりひき とうふ ごまサラダ きゃべつ もやし にんじん ヨーグルト ★いちごジャムサンド</p>	<p>8</p> <p>そうめん オクラ きんしたまご とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま きゅうり トマト バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>9</p> <p>スープ とうふ たまねぎ さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ひじきのいりに はくさい もやし にんじん オレンジ ★さつまいもスティック</p>	<p>10</p> <p>ワカメうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ </p>	<p>12</p> <p>山の日 </p>	<p>13</p> <p>みそしる たまねぎ とうふ とりだんごに とりひき じゃがいも カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ゼリー ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>14</p> <p>スープ じゃがいも ワカメ とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ サラダ ブロッコリー にんじん ゼリー ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>15</p> <p>とんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん とうふ ごぼう おにぎり ★バウムクーヘン</p>	<p>16</p> <p>チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ はるさめツナサラダ はるさめ もやし ツナ バナナ ★クールゼリー</p>	<p>17</p> <p>ひやむぎ きゅうり たまご トマト ヨーグルト </p>	<p>19</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ ナス ワカメ タンドリーチキン とりにく ヨーグルト カレーこ コールスローサラダ きゃべつ もやし コーン オレンジ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>20</p> <p>スープ はくさい もやし さかなのムニエル サケ こむぎこ パター にくじゃがふうに ぶたにく じゃがいも バナナ ★フライドポテト</p>	<p>21</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン なつとうあえ はくさい もやし にんじん スイカ ★とうもろこし</p>	<p>22</p> <p>いちごジャムパン ちゅうかふうたまごスープ とうふ にんじん しいたけ こまつな たまご サラスパサラダ さつまいも きゅうり ハム バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>23</p> <p>スープ たまねぎ えのきだけ さかなのおろしに アカウオ だいこん やさしいため きゃべつ もやし ぶたにく オレンジ ★おにぎり</p>	<p>24</p> <p>ポトフふうスープ ウィンナー きゃべつ にんじん しいたけ フレンチトースト ポケット たまご パター バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	<p>26</p> <p>みそしる ・ふりかけ はくさい もやし とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま マカロニサラダ じゃがいも にんじん スイカ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>27</p> <p>なつやさしいカレー とりにく かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス ぎゅうにゅう カレールウ ちゅうかあえ はるさめ もやし きゅうり バナナ ★ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>スープ きゃべつ ワカメ さかなのみそマヨやき サケ トマト にくじゃがふうに じゃがいも にんじん オレンジ ★バタートースト</p>	<p>29</p> <p>ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん とうふ しいたけ ほうれんそう ごぼう おやこどん とりにく たまねぎ たまご バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>30</p> <p>スープ じゃがいも こまつな さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ひじきのいりに はくさい もやし ひじき スイカ ★フライドポテト</p>	<p>31</p> <p>にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまご フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ</p>						
<p>12</p> <p>山の日 </p>	<p>13</p> <p>みそしる たまねぎ とうふ とりだんごに とりひき じゃがいも カリフラワーサラダ カリフラワー にんじん ゼリー ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>14</p> <p>スープ じゃがいも ワカメ とうふのそぼろに とうふ ぶたひき たまねぎ サラダ ブロッコリー にんじん ゼリー ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>15</p> <p>とんじる ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん とうふ ごぼう おにぎり ★バウムクーヘン</p>	<p>16</p> <p>チキンカレー とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう カレールウ はるさめツナサラダ はるさめ もやし ツナ バナナ ★クールゼリー</p>	<p>17</p> <p>ひやむぎ きゅうり たまご トマト ヨーグルト </p>	<p>19</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ ナス ワカメ タンドリーチキン とりにく ヨーグルト カレーこ コールスローサラダ きゃべつ もやし コーン オレンジ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>20</p> <p>スープ はくさい もやし さかなのムニエル サケ こむぎこ パター にくじゃがふうに ぶたにく じゃがいも バナナ ★フライドポテト</p>	<p>21</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン なつとうあえ はくさい もやし にんじん スイカ ★とうもろこし</p>	<p>22</p> <p>いちごジャムパン ちゅうかふうたまごスープ とうふ にんじん しいたけ こまつな たまご サラスパサラダ さつまいも きゅうり ハム バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>23</p> <p>スープ たまねぎ えのきだけ さかなのおろしに アカウオ だいこん やさしいため きゃべつ もやし ぶたにく オレンジ ★おにぎり</p>	<p>24</p> <p>ポトフふうスープ ウィンナー きゃべつ にんじん しいたけ フレンチトースト ポケット たまご パター バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	<p>26</p> <p>みそしる ・ふりかけ はくさい もやし とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま マカロニサラダ じゃがいも にんじん スイカ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>27</p> <p>なつやさしいカレー とりにく かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス ぎゅうにゅう カレールウ ちゅうかあえ はるさめ もやし きゅうり バナナ ★ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>スープ きゃべつ ワカメ さかなのみそマヨやき サケ トマト にくじゃがふうに じゃがいも にんじん オレンジ ★バタートースト</p>	<p>29</p> <p>ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん とうふ しいたけ ほうれんそう ごぼう おやこどん とりにく たまねぎ たまご バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>30</p> <p>スープ じゃがいも こまつな さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ひじきのいりに はくさい もやし ひじき スイカ ★フライドポテト</p>	<p>31</p> <p>にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまご フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ</p>												
<p>19</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ ナス ワカメ タンドリーチキン とりにく ヨーグルト カレーこ コールスローサラダ きゃべつ もやし コーン オレンジ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>20</p> <p>スープ はくさい もやし さかなのムニエル サケ こむぎこ パター にくじゃがふうに ぶたにく じゃがいも バナナ ★フライドポテト</p>	<p>21</p> <p>みそしる ・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ピーマン なつとうあえ はくさい もやし にんじん スイカ ★とうもろこし</p>	<p>22</p> <p>いちごジャムパン ちゅうかふうたまごスープ とうふ にんじん しいたけ こまつな たまご サラスパサラダ さつまいも きゅうり ハム バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>23</p> <p>スープ たまねぎ えのきだけ さかなのおろしに アカウオ だいこん やさしいため きゃべつ もやし ぶたにく オレンジ ★おにぎり</p>	<p>24</p> <p>ポトフふうスープ ウィンナー きゃべつ にんじん しいたけ フレンチトースト ポケット たまご パター バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	<p>26</p> <p>みそしる ・ふりかけ はくさい もやし とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま マカロニサラダ じゃがいも にんじん スイカ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>27</p> <p>なつやさしいカレー とりにく かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス ぎゅうにゅう カレールウ ちゅうかあえ はるさめ もやし きゅうり バナナ ★ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>スープ きゃべつ ワカメ さかなのみそマヨやき サケ トマト にくじゃがふうに じゃがいも にんじん オレンジ ★バタートースト</p>	<p>29</p> <p>ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん とうふ しいたけ ほうれんそう ごぼう おやこどん とりにく たまねぎ たまご バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>30</p> <p>スープ じゃがいも こまつな さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ひじきのいりに はくさい もやし ひじき スイカ ★フライドポテト</p>	<p>31</p> <p>にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまご フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ</p>																		
<p>26</p> <p>みそしる ・ふりかけ はくさい もやし とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま マカロニサラダ じゃがいも にんじん スイカ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>27</p> <p>なつやさしいカレー とりにく かぼちゃ にんじん たまねぎ ナス ぎゅうにゅう カレールウ ちゅうかあえ はるさめ もやし きゅうり バナナ ★ヨーグルト</p>	<p>28</p> <p>スープ きゃべつ ワカメ さかなのみそマヨやき サケ トマト にくじゃがふうに じゃがいも にんじん オレンジ ★バタートースト</p>	<p>29</p> <p>ぐだくさんじる だいこん はくさい にんじん とうふ しいたけ ほうれんそう ごぼう おやこどん とりにく たまねぎ たまご バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>30</p> <p>スープ じゃがいも こまつな さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ひじきのいりに はくさい もやし ひじき スイカ ★フライドポテト</p>	<p>31</p> <p>にこみうどん とりにく うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ たまご フルーツヨーグルト バナナ キウイフルーツ</p>																								

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

涼しい服装 日陰を利用 日傘・帽子 水分・塩分補給

《給食栄養目標》 昼食とおやつ分です。

★3歳未満児
・熱量470kcal- たん白質20g 脂質11~16g

★3歳以上児
・熱量415kcal- たん白質22g 脂質13~20g
・主食のご飯をおおむね110g(185kcal-)持参が
目安となります。

★・・・午後のおやつです。
おやつと一緒に
牛乳または
ミルージュが
提供されます。

きゅうしょくだより

本格的な夏がやってきました。
急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために体調を崩しやすいです。
幼児期は体温調整機能が十分に発達していないので、熱中症になりやすく、注意が必要です。
熱中症予防のためにも、喉が渇く前の水分補給、十分な睡眠、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。
暑さに負けず元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。

『ブタミンパワー』で夏を乗り切る

夏バテを防ぐビタミンB1

豚肉には体の疲れをとるビタミンB1が豊富です。また消化吸収されやすい鉄分(ヘム鉄)を多く含みます。

脂肪は効率のよいエネルギー源!

訪は酸化されにくく、風味豊かな料理に使われます。食の細い子どもや、暑くて食欲がないときには

栄養の宝庫レバー

レバーにはビタミンA、ビタミンB2「発育のビタミン」ともいわれる葉酸、ナイアシン、ビタミンB12などが豊富です。

家計にやさしいたんぱく質源!

豚肉はアミノ酸バランスの良質なたんぱく質源。価格も手ごろで、

カラフル

野菜果物には身体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などがたっぷり!
水分も多く熱をもったからだを中からクールダウンし、水分補給にもなります。

黄色のやさしい

強い抗酸化作用をもちます。

赤色のやさしい

紫外線から肌を守り、血圧を下げます。食欲促進、疲労回復に

緑色のやさしい

利尿や発汗を促進し、体の調子を整えて、むくみを解消します。

紫色のやさしい

目の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める

板ずりで色鮮やかに!

きゅうりやオクラなど、野菜の下ごしらえ「板ずり」には、表面をなめらかにする、色を鮮やかにする、味をなじませる、アク抜きなどの効果があります。

やり方は、洗ってまな板にのせ、塩を振ったら、手のひらでこすりつけるように転がすだけ。こどもでも覚えやすいので、お手伝いしてもらいましょう!

白色のやさしい

大根など辛み成分には殺菌作用、玉ねぎやにんにくには、疲労回復の働きを助ける作用があります。