

今月の目標 ~夏ばて防止~ 気をつけて、冷たい物の飲みすぎ・食べすぎ!! 上段:1, 2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食だより
1	2 歯科検診	3	4	5 七夕献立	6	<p>夏バテをしない元気な身体作りのポイント</p> <p>夏は体力の落ちる時季です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になります。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べ、元気に遊びましょう。</p> <p>★1日3食をしっかりと摂り 主食、主菜、副菜をバランスよく食べましょう。</p> <p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p> <p>★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。</p> <p>夏野菜をたくさん食べよう!</p> <p>夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> <p>また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。</p> <p>きゅうり、とうがん、にら、ピーマン、かぼちゃ、枝豆 トマト、なす、レタス、スイカ、とうもろこしなど</p> 
牛乳、クラッカー、バナナ ふりかけご飯 高野豆腐と豚肉の煮物 ほうれん草の納豆和え グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、わけぎ)	豆乳、ポーロ、チェリー バターロール 夏野菜オムレツ コールスローサラダ メロン オニオンスープ	牛乳、クッキー、オレンジ キッズピビンバ レタスの中華サラダ ぶどう 大根の胡麻スープ	豆乳、ビスケット、ぶどう ご飯 魚のマヨネーズ焼き ブロッコリーとハムの和え物 ミニトマト オレンジ 冬瓜と油揚げの味噌汁	牛乳、ウエハース、バナナ 七夕肉味噌そうめん 鶏肉の香草焼き スイカ 小松菜の澄まし汁	牛乳、せんべい、ぶどう 豚肉丼 アスパラの酢の物 オレンジ 味噌汁(茄子、ミョウガ)	
牛乳、おかめうどん	牛乳、醤油焼きおにぎり、スルメ	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、マシュマロおこし	麦茶、お星さまパフェ	牛乳、焼きドーナツ	
8	9	10	11	12	13	<p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p> <p>★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。</p> <p>夏野菜をたくさん食べよう!</p> <p>夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> <p>また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。</p> <p>きゅうり、とうがん、にら、ピーマン、かぼちゃ、枝豆 トマト、なす、レタス、スイカ、とうもろこしなど</p> 
牛乳、ウエハース、チェリー ご飯 魚の照り焼き 蓮根とパプリカの甘酢和え オレンジ 味噌汁(ほうれん草、卵)	豆乳、せんべい、ぶどう 焼きうどん おくらのフレーク和え バナナ 澄まし汁(舞茸、わかめ)	牛乳、ポーロ、バナナ ご飯 竹輪と野菜のかき揚げ きゅうりのおかかマヨ和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(豆腐、葱)	豆乳、クッキー、オレンジ 食パン(ジャム) 豚ヒレ肉のケチャップ焼き 野菜とコーンのサラダ メロン マカロニスープ	牛乳、クラッカー、バナナ ハヤシライス 切り干し大根のサラダ スイカ 小魚	牛乳、ビスケット、オレンジ ひまわり丼 もやし酢 ぶどう キャベツの味噌汁	
麦茶、フルーツヨーグルト せんべい	牛乳、しらすトースト	牛乳、ゆでとうもろこし	牛乳、昆布茶のり巻き、スルメ	牛乳、おからココアクッキー	牛乳、ジャムクラッカーサンド	
15	16	17	18 誕生日会	19	20	<p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p> <p>★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。</p> <p>夏野菜をたくさん食べよう!</p> <p>夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> <p>また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。</p> <p>きゅうり、とうがん、にら、ピーマン、かぼちゃ、枝豆 トマト、なす、レタス、スイカ、とうもろこしなど</p> 
海の日	豆乳、せんべい、チェリー バターロール 鶏肉の味噌焼き グリーンサラダ メロン 海藻ミルクスープ	牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 煮魚 ほうれん草とひじきの和え物 ミニトマト ぶどう 味噌汁(根菜、三つ葉)	豆乳、ポーロ、オレンジ メキシカンライス エビフライ キラキラサラダ スイカ ポトフ風スープ	牛乳、ビスケット、ぶどう ちゃんぽんうどん がんもの含め煮 いんげんのピーナッツ和え バナナ 小魚	牛乳、クッキー、バナナ ご飯 焼肉 ポテトサラダ オレンジ 味噌汁(豆苗、油揚げ)	
麦茶、茶飯の混ぜご飯、スルメ	牛乳、ピザパン	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、豆入りお好み焼き	牛乳、ゼリー、ウエハース	牛乳、クラッカー、ぶどう 食パン(ジャム) ポークビーンズ カリカリサラダ グレープフルーツ 小魚	
22	23	24	25	26 夕涼み会	27	<p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p> <p>★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。</p> <p>夏野菜をたくさん食べよう!</p> <p>夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> <p>また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。</p> <p>きゅうり、とうがん、にら、ピーマン、かぼちゃ、枝豆 トマト、なす、レタス、スイカ、とうもろこしなど</p> 
牛乳、クッキー、ぶどう ご飯 擬製豆腐 おくらのゆかり和え ミニトマト オレンジ 味噌けんちん汁	豆乳、ビスケット、チェリー スパゲティーナポリタン スナップエンドウのサラダ バナナ 洋風スープ	牛乳、ウエハース、バナナ ご飯 肉じゃが煮 きゅうりと春雨の酢の物 グレープフルーツ 味噌汁(お麩、玉葱)	豆乳、せんべい、オレンジ バターロール 鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ メロン 水菜とエリンギのスープ	牛乳、ポーロ、チェリー ひつまぶしご飯 ブロッコリーの梅肉和え ぶどう 沢煮椀(鶏肉、野菜)	牛乳、クラッカー、ぶどう 食パン(ジャム) ポークビーンズ カリカリサラダ グレープフルーツ 小魚	
牛乳、ハニーせんべい	牛乳、キャロットサンド	牛乳、焼きビーフン	牛乳、鮭フレークご飯、スルメ	牛乳、ゆでとうもろこし	麦茶、三つ葉とホタテの混ぜご飯	
29	30	31				<p>★エネルギー源となるたんぱく質は肉・魚・卵・大豆などからしっかりと摂りましょう。</p> <p>★ビタミンB1(豚肉・大豆など)やビタミンC(野菜・果物)を積極的に摂りましょう。</p> <p>夏野菜をたくさん食べよう!</p> <p>夏野菜には、夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。</p> <p>また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。</p> <p>きゅうり、とうがん、にら、ピーマン、かぼちゃ、枝豆 トマト、なす、レタス、スイカ、とうもろこしなど</p> 
牛乳、クラッカー、バナナ ご飯 魚のネギ塩焼き 水菜の和え物 ミニトマト グレープフルーツ はんぺんの味噌汁	豆乳、ポーロ、チェリー 冷やし中華 コロッケ バナナ 豚肉と押し麦のスープ	牛乳、クッキー、オレンジ 炊き込みご飯 ウインナー キャベツの胡麻和え スイカ 味噌汁(小松菜、生揚げ)				
牛乳、おふろスク	牛乳、フルーツパン	牛乳、焼きチーズポテト				

※ 都合により献立が変更になる場合があります。