

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	3	<p><b>夏バテをしない元気な身体作りのポイント</b></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><b>夏野菜をたくさん食べよう!</b></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、とうがんと、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> 
5	6	7	8	9	10	
<p>牛乳、せんべい</p> <p>ごはん</p> <p>魚のみぞれ焼き</p> <p>青梗菜の彩り和え</p> <p>オレンジ</p> <p>味噌汁(生揚げ、葱)</p> <p>牛乳、あんかけうどん</p>	<p>豆乳、クッキー</p> <p>焼き豚チャーハン</p> <p>春雨サラダ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>牛乳、焼きドーナツ</p>	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>七夕そうめん</p> <p>鶏の味噌焼き・星ポテト</p> <p>ブロッコリーの梅マヨ和え</p> <p>メロン</p> <p>七夕献立</p> <p>麦茶、お星さまパフェ</p>	<p>豆乳、塩せんべい</p> <p>わかめごはん</p> <p>竹輪の磯部揚げ</p> <p>きゅうりともやしのゆかり和え</p> <p>ミニトマト</p> <p>オレンジ</p> <p>味噌けんちん汁</p> <p>牛乳、ゆでとうもろこし</p>	<p>牛乳、せんべい</p> <p>ごはん</p> <p>魚の塩麹焼き</p> <p>ほうれん草とごぼうの和え物</p> <p>ミニトマト</p> <p>オレンジ</p> <p>豚肉と冬瓜の味噌汁</p> <p>牛乳、フルーツポンチ</p> <p>クラッカー</p>	<p>牛乳、小魚せんべい</p> <p>3</p> <p>タコライス</p> <p>豆苗サラダ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳、あべかわマカロニ</p>	
12	13	14	15	16	17	
<p>牛乳、クッキー</p> <p>ごはん</p> <p>煮魚</p> <p>水菜とひじきの和え物</p> <p>ミニトマト</p> <p>オレンジ</p> <p>高野豆腐と茄子の味噌汁</p> <p>牛乳、ハニーせんべい</p>	<p>豆乳、塩せんべい</p> <p>バターロール</p> <p>夏野菜オムレツ</p> <p>レタスの塩レモンサラダ</p> <p>メロン</p> <p>マッシュルームスープ</p> <p>牛乳、塩焼きそば</p>	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>肉野菜うどん</p> <p>がんもの含め煮</p> <p>きゅうり漬け</p> <p>バナナ</p> <p>小魚</p> <p>牛乳、菜飯ごはん、スルメ</p>	<p>豆乳、小魚せんべい</p> <p>コンソメライス</p> <p>鶏のガーリックフライ</p> <p>ゆでブロッコリー</p> <p>人参グラッセ</p> <p>スイカ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>牛乳、お楽しみケーキ</p>	<p>牛乳、カルシウムせんべい</p> <p>16</p> <p>ごはん</p> <p>野菜のうま煮</p> <p>ほうれん草の納豆和え</p> <p>オレンジ</p> <p>味噌汁(なめこ、三つ葉)</p> <p>牛乳、ザクザククッキー</p>	<p>牛乳、せんべい</p> <p>和風ポロネーゼパスタ</p> <p>おくらのおかかサラダ</p> <p>メロン</p> <p>小松菜ベーコンスープ</p> <p>夏祭り交流会</p> <p>牛乳、ジャムクラッカーサンド</p>	
19	20	21	22	23	24	
<p>牛乳、せんべい</p> <p>19</p> <p>ごはん</p> <p>魚の香草パン粉焼き</p> <p>ブロッコリーのアーモンド和え</p> <p>ミニトマト</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>五目味噌汁</p> <p>牛乳、ヨーグルトパンケーキ</p>	<p>豆乳、カルシウムせんべい</p> <p>20</p> <p>冷やし中華</p> <p>コロッケ</p> <p>スイカ</p> <p>水菜とエリンギのスープ</p> <p>牛乳、ふりかけおにぎり、スルメ</p>	<p>牛乳、ビスケット</p> <p>21</p> <p>ハヤシライス</p> <p>切り干し大根サラダ</p> <p>メロン</p> <p>小魚</p> <p>麦茶、ココアのブランマンジェせんべい</p>	<p>海の日</p>	<p>スポーツの日</p>	<p>牛乳、クッキー</p> <p>24</p> <p>バターロール</p> <p>ミートマカロニグラタン</p> <p>キャベツフレンチサラダ</p> <p>オレンジ</p> <p>オニオンスープ</p> <p>牛乳、バナナソフトクッキー</p>	
26	27	28	29	30	31	
<p>牛乳、小魚せんべい</p> <p>26</p> <p>ごはん</p> <p>焼肉(ケチャップ風味)</p> <p>ミニトマト</p> <p>蓮根サラダ</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>味噌汁(ほうれん草、玉葱)</p> <p>牛乳、にゅうめん</p>	<p>豆乳、せんべい</p> <p>27</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>レタスとごぼうのサラダ</p> <p>バナナ</p> <p>チキンスープ</p> <p>牛乳、マーラカオ</p>	<p>牛乳、カルシウムせんべい</p> <p>28</p> <p>ひつまぶしごはん</p> <p>ブロッコリーの胡麻和え</p> <p>オレンジ</p> <p>沢煮椀(豚肉、野菜)</p> <p>土用の丑の日</p> <p>牛乳、ゆでとうもろこし</p>	<p>豆乳、ビスケット</p> <p>29</p> <p>バターロール</p> <p>ゆで豚の味噌和え</p> <p>水菜サラダ</p> <p>メロン</p> <p>キャロットスープ</p> <p>牛乳、筍とツナの混ぜごはん</p> <p>スルメ</p>	<p>牛乳、クッキー</p> <p>30</p> <p>枝豆とじゃこの混ぜごはん</p> <p>ウインナー</p> <p>おくらと塩昆布和え</p> <p>スイカ</p> <p>豆乳味噌汁</p> <p>牛乳、コーンフレーク、バナナ</p>	<p>牛乳、塩せんべい</p> <p>31</p> <p>豚肉と青梗菜のあんかけごはん</p> <p>カリカリきゅうり</p> <p>グレープフルーツ</p> <p>かき玉スープ</p> <p>牛乳、みたらし焼き</p>	

※都合により献立が変更になる場合があります。