

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 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 野菜と油揚げの和え物 ミニトマト オレンジ 冬瓜と豚肉の味噌汁 牛乳、ソース焼きそば	2 豆乳、塩せんべい バターロール 鶏肉の香味焼き チーズフレンチサラダ メロン かぼちゃスープ 牛乳、カリカリ梅の混ぜご飯 スルメ	3 牛乳、クラッカー ご飯 高野豆腐のふわふわ煮 きゅうりとわかめの甘酢和え グレープフルーツ 味噌汁(なめこ、わけぎ) 牛乳、青のりビスケット	4 牛乳、小魚せんべい タコライス アスパラコーンサラダ パイナップル 洋風豆腐スープ 牛乳、ココアカップケーキ	<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> 
6 牛乳、ビスケット 豚肉と舞茸の混ぜご飯 おくらのおかか和え オレンジ 味噌汁(キャベツ、生揚げ) 牛乳、スパゲティソース	7 豆乳、クラッカー 七タドライカレー 短冊サラダ スイカ 味噌ミルクスープ 麦茶、お星さまパフェ	8 牛乳、小魚せんべい 冷やし中華 かぼちゃと枝豆のサラダ パナナ 鶏肉と長ネギのスープ 牛乳、米粉と豆腐のブラウニー	9 豆乳、塩せんべい ご飯 鱈の蒲焼(甘酢あん) ブロccoliのゆかり和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(ほうれん草、玉葱) 牛乳、ゆでとうもろこし	10 牛乳、クッキー バターロール 鶏肉のケチャップ焼き マリネサラダ メロン マカロニスープ 牛乳、いなりご飯、スルメ	11 牛乳、カルシウムせんべい 和風チャーハン レタスの中華和え オレンジ かき玉スープ 牛乳、ジャムクラッカー	
13 牛乳、ビスケット ご飯 魚の塩こうじ焼き 小松菜とハムの和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁(茄子、みょうが) 牛乳、マシュマロおこし	14 豆乳、塩せんべい バターロール 夏野菜オムレツ フレンチサラダ メロン チキンスープ 牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	15 牛乳、クッキー 枝豆とじゃこの混ぜご飯 ウインナー おくらの胡麻マヨ和え パイナップル 切り干し大根の味噌汁 牛乳、焼きうどん	16 豆乳、クラッカー チキンライス エビフライ(オーロラソース) キラキラサラダ スイカ マッシュルームスープ 牛乳、お楽しみケーキ	17 牛乳、カルシウムせんべい けんちんうどん がんもの含め煮 いんげんのナッツ和え パナナ 小魚 牛乳、キャロットサンド	18 牛乳、小魚せんべい 豆腐のそぼろ丼 きゅうりの酢の物 グレープフルーツ 味噌汁(豆苗、油揚げ) 牛乳、プリン、せんべい	
20 海の日 牛乳、クッキー ご飯 魚のみぞれ焼き 小松菜とコーンの和え物 ミニトマト オレンジ とん汁風味味噌汁 牛乳、おかめうどん	21 豆乳、クラッカー スパゲティナポリタン ズッキーニとツナのサラダ パナナ オイスタースープ 牛乳、レモンラスク	22 牛乳、塩せんべい ご飯 擬製豆腐 おくらの梅肉和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(小松菜、えのき) 牛乳、ゆでとうもろこし	23 豆乳、小魚せんべい 食パン(ジャム) マカロニシチュー レーズンサラダ メロン 小魚 麦茶、胡麻ひじきご飯、スルメ	24 牛乳、カルシウムせんべい ひつまぶしご飯 ほうれん草の白和え スイカ 根菜と鶏肉の沢煮椀 牛乳、コーンフレーク、パナナ	25 牛乳、クッキー 豚肉と野菜のあんかけご飯 カリカリきゅうり オレンジ ホタテスープ 牛乳、フルーツパン	
27 牛乳、クッキー ご飯 魚のみぞれ焼き 小松菜とコーンの和え物 ミニトマト オレンジ とん汁風味味噌汁 牛乳、おかめうどん	28 豆乳、小魚せんべい 醤油ラーメン 揚げボール きゅうり漬け パナナ 小魚 麦茶、フレンチトースト	29 牛乳、ビスケット 焼肉丼 キャベツの胡麻和え パイナップル 味噌汁(ニラ、卵) 牛乳、ココアポッキー	30 豆乳、クラッカー バターロール ゆで豚の甘味噌和え 野菜とごぼうのサラダ パナナ トマトスープ 牛乳、醤油おにぎり、スルメ	31 牛乳、カルシウムせんべい わかめご飯 竹輪の磯部揚げ ブロccoliのお浸し 人参の甘煮 グレープフルーツ けんちん汁 牛乳、ぶくぶくスナック		

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳児以上/エネルギー577kcal タンパク質23.3g 3歳未満児/エネルギー490kcal タンパク質19.8g