

	月	火	水	木	金	土
副食				(1日) ごはん・みそ汁 豆腐の×炒煮 ウインナー	(2日) ごはん・コンソメスープ 更紗子揚げ ササギ・きくらげの佃煮	(3日) ソース焼きそば フルーツ
おやつ				せんべい 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	クッキー 牛乳
未満児 朝おやつ				バナナ	ビスケット	せんべい
副食	(5日) ごはん・そうめん汁 肉の佃煮・フルーツ	(6日) ごはん・中華スープ 豚汁	(7日) ごはん・コンソメスープ とり肉のさっぱり煮 粉をまききょうろフルーツ	(8日) <small>月組試食会</small> ごはん・みそ汁 魚の西京焼き きょうろ・わかずし	(9日) ごはん・すまし汁 コーンコロッケ ササギ・人参のうま煮	(10日) きょうねうどん フルーツ
おやつ	ホットドック 牛乳	黒砂糖団子 お茶	スイートポテト 牛乳	ビスケット 牛乳	マジュロバー 牛乳	せんべい 牛乳
未満児 朝おやつ	ウエハース	ビスケット	せんべい	ビスコ	クラッカー	クッキー
副食	(12日) <small>山の日 振替休日</small> 	(13日) ごはん かき玉汁・そば	(14日) ごはん ビーフシチュー フルーツ	(15日) ごはん・みそ汁 魚のムニエル 春雨サラダ	(16日) ごはん・コンソメスープ とり肉のカレー煮 きょうろのしらす和え	(17日) ちゃんぽん フルーツ
おやつ		もちもちチーズパン 牛乳	ビスケット 牛乳	クッキー 牛乳	せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳
未満児 朝おやつ		ポーロ	コーンフレーク	チーズ	ビスケット	せんべい
副食	(19日) ごはん・中華スープ マーボー豆腐 きょうろのココロ・フルーツ	(20日) ごはん・すまし汁 魚と南瓜の煮物 すもも	(21日) ローパン・コンソメスープ ミートソーススパゲティ フルーツ	(22日) ごはん・みそ汁 栄養きんぴら ゆで卵	(23日) ごはん・すまし汁 とり肉のかき揚げ サラダ	(24日) 親子丼 フルーツ
おやつ	パン 牛乳	牛乳もち お茶	うどんチップ 牛乳	ビスケット 牛乳	フルーツゼリー お茶・せんべい	クッキー 牛乳
未満児 朝おやつ	せんべい	クッキー	ウエハース	ホットケーキ	ビスコ	コーンフレーク
副食	(26日) ごはん・たん汁 いりこの佃煮 フルーツ	(27日) ごはん・すまし汁 南瓜とわかずしの味噌汁 ウインナー	(28日) <small>誕生会</small> 夏カレー・デザート スパゲティ・サラダ トースト・フルーツ	(29日) ごはん・みそ汁 オムレツ煮 フルーツ	(30日) ごはん・コンソメスープ 魚のフライ サラダ	(31日) 冷やし中華 フルーツ
おやつ	フレンチトースト 牛乳	むしパン 牛乳	ケーキ 牛乳	マカロニ 牛乳	アイスクリーム お茶・せんべい	せんべい 牛乳
未満児 朝おやつ	クラッカー	パン	ポーロ	バナナ	チーズ	ビスケット

※未満児さんの朝おやつには牛乳がつきます

夏バテが予防は食生活から!!

今日のスポンジケーキは14(6K)と28(9K)です。準備をお願いします。



- 【1. 時間を決めて1日3食食べよう!】食事は1日を元気に過ごすためのエネルギーのもとです。回数が減ってしまうと栄養が足りずに夏バテしやすくなります。
- 【2. 冷たいものの食べすぎや飲みすぎに注意!】アイスやジュースなど冷たいものの食べすぎや飲みすぎはお腹の働きを悪くします。水分補給は冷たすぎない水やお茶がオススメです。
- 【3. ビタミンをとろう!】普段から野菜を食べていますか? 体の抵抗力を高めたり、暑さのストレスに負けないようにするためにしっかりと食べましょう。色の濃い夏野菜(トマト、ピーマン、かぼちゃなど)にはビタミンが豊富です。