

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|---|-------------------------------|
| 未満児 牛乳 | 鉄分入りヨーグルト | 牛乳 | 牛乳・果物 | 牛乳 | |
| 1 ちゃんぽん かわり大学芋 シュウマイ 果物 | 2 ご飯 彩り豆腐 きんぴら キャベツのみそ汁 果物 | 3 ご飯 サバ三色丼 ポテトサラダ そうめん瓜のすまし汁 果物 | 4 ご飯 はんぺんのチーズ焼き 長いものサラダ ソーメン汁 果物 | 5 ご飯 はんぺんのチーズ焼き ながいものサラダ ソーメン汁 果物 | 6 パン 牛乳 果物 |
| サケおにぎり | 牛乳 菓子 | 牛乳 じゃが芋のひとくち揚げ | 人参ゼリー | アイスクリーム屋さん | おやつ |
| 未満児 牛乳 | 牛乳・ウエハース | 牛乳 | 牛乳・いりこ | 牛乳 | |
| 8 焼きビーフン 焼きししゃも 冬瓜のスープ 果物 | 9 麦ご飯 マーボー豆腐 かぼちゃの含め煮 春雨スープ | 10 ご飯 サケの塩焼き 田舎煮 しじみのみそ汁 果物 | 11 ハヤシライス そうめん瓜の酢の物 ヨーグルト和え | 12 かぼちゃコロケ ブロッコリーのごま和え えのきのすまし汁 果物 | 13 えびピラフ コンソメスープ 果物 |
| 昆布おにぎり | パンナコッタ | 牛乳 マカロニの安倍川 | 牛乳 菓子 | 牛乳 ジャムトースト | おやつ |
| 未満児 | 牛乳・チーズ | 牛乳 | 牛乳・ウエハース | 牛乳 | |
| 15 敬老の日 | 16 ご飯 豆腐ハンバーグ 菜果サラダ コーンスープ 果物 | 17 ご飯 エビと野菜のかき揚げ 切干大根の含め煮 ふのすまし汁 果物 | 18 お弁当の日 | 19 ご飯 厚揚げと芋の煮物 おろしりんごの和え物 ミルクみそ汁 果物 | 20 あけぼのご飯 豚汁 果物 |
| | 牛乳 ちんすこう | ブルーベリージャムヨーグルト | 牛乳 菓子 | 豆乳レーズンもち | おやつ |
| 未満児 | | 牛乳 | 牛乳・いりこ | 牛乳 | |
| 22 白ごまタンタンうどん 煮豆 即席漬け 果物 | 23 秋分の日 | 24 ご飯 アジのごま焼き ひじきの煮物 けんちん汁 果物 | 25 ご飯 ポテトグラタン コールスローサラダ わかめスープ 果物 | 26 ご飯 チキンとトマト焼き ほうれん草のごま和え オクラのすまし汁 果物 | 27 チキンライス 豆腐のすまし汁 果物 |
| 日本茶 おはぎ | | 牛乳 菓子 | 牛乳 みたらし団子 | お好み焼き | おやつ |
| 未満児 牛乳 | 牛乳・果物 | | | | |
| 29 肉みそスパゲティ 和風サラダ じきじゃが芋のみそ汁 果物 | 30 麦ご飯 肉豆腐 小松菜小魚和え トマトスープ 果物 |  |  |  | |
| わかめおにぎり | 牛乳 菓子 | | | | |

♡暑さにつかれた 胃にやさしい食べ物

基本は一日3食、規則正しく、バランスよく食べることが大切です。暑さで消耗した体力を取り戻し、弱った胃腸の働きを整えるためには、暖かいメニューがおすすめです。

お肉やお魚などのたんぱく質も煮たり蒸したりして食べると消化も良くなります。豆腐料理はのどごしが良くおすすめです。

また、野菜も生野菜のサラダより、消化も良く胃の負担

菜園活動

まだまだ暑い日は続いています。畑の夏野菜はほとんど収穫を終えてきています。トマト、きゅうり、ピーマン、オクラ、なすなどがたくさんとれ、各クラス子どもたちが収穫して、給食やおやつで食べたり、クッキングで自分たちの調理した料理を食べたりと旬の野菜を存分に楽しむことができました。

