

月	火	水	木	金	土
未満児				牛乳	
				1 ご飯 芋と厚揚げの煮物 そうめん瓜の酢の物 オクラのすまし汁 果物	2 鮭ときゅうりのお寿司 しめじのすまし汁 果物
				牛乳 とうもろこし	おやつ
未満児 牛乳	牛乳・ウエハース	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
4 冷麺 焼きししゃも 大豆サラダ 果物 コーンおにぎり	5 枝豆と梅ご飯 豆腐のあんかけ 小松菜のじゃこ煮 かぼちゃスープ 果物 牛乳 菓子	6 ご飯 アジの南蛮漬け マカロニサラダ そうめん瓜のみそ汁 果物 フルーツポンチ	7 ご飯 鶏の照り焼き ほうれん草ごま和え かきたまスープ 果物 牛乳 チーズポテト	8 クッキング 夏野菜カレー あさりのしぐれ煮 スティック野菜 果物 牛乳 バナナトースト	9 麻婆豆腐丼 わかめスープ 果物 おやつ
未満児	鉄分入りヨーグルト	牛乳		牛乳	
11 山の日	12 炊き込みピラフ 具たくさん汁 果物 牛乳 菓子	13 ご飯 シイラのフライ ごぼうサラダ もやしのみそ汁 果物 日本茶 盆団子	14 希望保育	15 希望保育	16 希望保育 お弁当の日
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・チーズ	牛乳	
18 五目そうめん きんぴら 磯部和え 果物 五平餅	19 ご飯 冷やし豆腐 かぼちゃの含め煮 親子汁 果物 牛乳 菓子	20 ご飯 サバのみそ煮 納豆和え じゃがいものみそ汁 果物 牛乳 ふのラスク	21 麦ご飯 なすと肉団子のみそ炒め 春雨サラダ えのきのすまし汁 果物 フルーツポンチ	22 ご飯 肉じゃが 切干サラダ ふのすまし汁 果物 アイスクリーム	23 チキンライス 具たくさん汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・パン		牛乳・ウエハース		
25 なすミートスパゲティ コールスローサラダ ポテトスープ 果物 牛乳 菓子	26 ご飯 松風焼き れんこんのカレー炒め 小松菜のすまし汁 果物 ゆかりおにぎり	27 ご飯 アジの塩焼き ワカメの酢の物 キャベツのすまし汁 果物 オレンジババロアゼリー	28 ご飯 コロケ 梅和え なすのみそ汁 果物 牛乳 フレンチトースト	29 ご飯 炒りどり 甘酢和え そうめん汁 果物 牛乳 じゃが芋もち	30 ちりめん寿司 野菜たっぷり汁 果物 おやつ



夏を元気に過ごす合言葉



な

なんでも食べて夏バテ知らず

色々な食材を取り入れた食事を心がけるといいですね。

つ

つめたいものは、ほどほどに

お腹をこわしたり糖分の取りすぎになるものもあります。

の

のむなら麦茶か牛乳がおすすめ

水分補給は麦茶か牛乳がおすすめです。麦茶には血液サラサラ効果があることが分かっています。

し

しぼう、塩のとりすぎに注意

お菓子などを食べ過ぎないように、量を決めて食べるといいですね。

よ

よくかんで食べましょう

よく噛んで食べると胃にも良く食べすぎもふせげます。

く

果物、野菜を食べましょう

体の調子を整える、ミネラル、食物繊維を豊富に含んでいます。

じ

時間を決めて1日3食食べましょう

1日3食きちんと食べると元気に過ごせます。



