


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	
							
4	牛乳、せんべい スタミナ丼 蓮根の梅おかかかえ オレンジ 中華風味噌汁 牛乳、焼きドーナツ	5 豆乳、クッキー バターロール 鶏肉の塩麹焼き キャロットサラダ メロン マカロニスープ 牛乳、わかめおにぎり、スルメ	6 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 ブロッコリーの胡麻酢和え ミニトマト グレープフルーツ 味噌汁(冬瓜、さつま揚げ) 牛乳、ゆでとうもろこし	7 豆乳、塩せんべい 七タカレーライス マセドアンサラダ スイカ トマトスープ 七夕献立 麦茶、お星さまパフェ	8 牛乳、小魚せんべい おかめうどん がんもの含め煮 きゅうり漬け バナナ 小魚 牛乳、ココアラスク	9 牛乳、カルシウムせんべい 豆腐のそぼろ煮ご飯 キャベツの塩昆布和え オレンジ 味噌汁(卵、えのき) 牛乳、あんこトースト	夏バテをしない元気な身体作りのポイント 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。 ★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。 ★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。 夏野菜をたくさん食べよう! 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。 また利尿、整腸、発汗作用などを促す働きもあります。 きゅうり、とうがん、にら、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 
11	牛乳、クッキー ご飯 魚のパン粉焼き 塩キャベツの海苔和え ミニトマト グレープフルーツ 豆苗と竹輪の味噌汁 牛乳、冷やしそうめん	12 豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ホワイトシチュー ツッキーニサラダ スイカ 小魚 牛乳、菜飯ご飯、スルメ	13 牛乳、ビスケット 焼きそば パンパンジーサラダ メロン 海藻スープ 牛乳、味噌蒸しパン	14 豆乳、小魚せんべい ロコモコ丼 チーズサラダ フルーツポンチ ミルクスープ 誕生日会 麦茶、お楽しみケーキ	15 牛乳、カルシウムせんべい ふりかけご飯 筑前煮 きゅうりの酢の物 オレンジ 味噌汁(お麩、わけぎ) 牛乳、ピザ餃子	16 牛乳、せんべい バターロール フランクフルトのケチャップ煮 カニサラダ バナナ 小魚 夏祭り交流会 牛乳、プリン、ビスケット	
18	海の日 19 豆乳、クッキー 肉味噌うどん 揚げボール煮 バナナ 澄まし汁(はんぺん、三つ葉) 牛乳、ジャムサンド	20 牛乳、ビスケット ご飯 豚肉と茄子の生姜焼き もやし酢 オレンジ 切り干し大根の味噌汁 牛乳、あべかわマカロニ	21 豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) 夏野菜カレー汁 グリーンサラダ スイカ 小魚 牛乳、ひじきチャーハン、スルメ	22 牛乳、小魚せんべい ひつまぶしご飯 小松菜のピーナッツ和え ミニトマト メロン 沢煮鮭 麦茶、フルーツヨーグルトクラッカー	23 牛乳、カルシウムせんべい タコライス 卵サラダ グレープフルーツ オイスタースープ 牛乳、バナナソフトクッキークラッカー		
25	牛乳、クッキー 牛丼 いんげんとひじきの豆腐和え メロン 味噌汁(小松菜、なめこ) 牛乳、焼きうどん	26 豆乳、塩せんべい 冷やし中華 かぼちゃサラダ スイカ 長ネギとわかめのスープ 牛乳、カルシウムトースト	27 牛乳、ビスケット ご飯 竹輪の磯部揚げ ほうれん草のゆかり和え ミニトマト グレープフルーツ とん汁風味噌汁 牛乳、ザクザククッキー	28 豆乳、小魚せんべい バターロール タンドリーチキン 青菜の洋風サラダ オレンジ おくらのコンソメスープ 牛乳、ふりかけ海苔巻き、スルメ	29 牛乳、カルシウムせんべい 枝豆とじゃこの混ぜご飯 ウインナー おくらとしめじの和え物 グレープフルーツ 味噌汁(茄子、油揚げ) 牛乳、ゆでとうもろこし	30 牛乳、せんべい 和風ポロネーゼパスタ 水菜とごぼうのサラダ バナナ チキンスープ 牛乳、メープルせんべい	

※ 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610kcal タンパク質23g 3歳未満児/エネルギー519kcal タンパク質19.6g