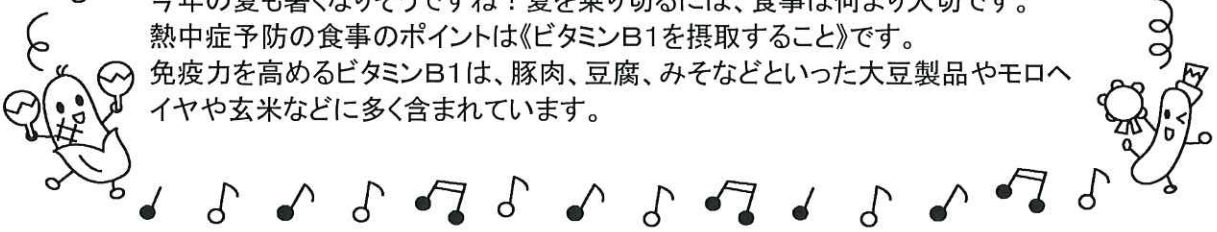
日	曜	黄	献立名	主要材料 赤 血や肉になる	主要材料 黄 熱や力になる	主要材料 緑 体の調子を整える
17	金	ごはん	麻婆なす バンサンスー フルーツ	豆腐 合いびき肉 みそ 卵 かまぼこ	油 ごま油 ごま 砂糖 かたくり粉 春雨 ごま ごま油 油	なす 玉ねぎ 人参 葱 人参 きゅうり 玉ねぎ フルーツ
		☆	じゃこトースト・牛乳	ちりめん パセリ 牛乳	パン マヨネーズ	
18	土	お弁当の日(おかず入りのお弁当を持って来てください。)				
20	月	ごはん	あじのマリネ こふきいも チンゲン菜のスープ フルーツ	あじ 青のり 卵 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油	トマト 玉ねぎ きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ 人参 フルーツ
		☆	スイートパンプキン・牛乳	牛乳	砂糖 バター	かぼちゃ レーズン
21	火	ごはん	ポークビーンズ チンゲン菜のおひたし フルーツ	豚肉 ちりめん かつお節	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン さやいんげん ケチャップ チンゲン菜 人参 フルーツ
		☆	おにぎり・牛乳	わかめの素 牛乳	米	
※ 22	水	ごはん	夏野菜カレー キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	牛肉	油 カレールウ 油 砂糖	かぼちゃ なす 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり 人参 レーズン フルーツ
		☆	お誕生日ケーキ・牛乳	スキムミルク 牛乳	ホットケーキミックス 油 砂糖 ホイップ	黄桃缶
※ 25	土	/	そうめん さやいんげんのごま和え フルーツ	えび 卵 かまぼこ	そうめん ごま 砂糖	玉ねぎ 葱 きゅうり 干ししいたけ さやいんげん 人参 フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
27	月	ごはん	八宝菜 春雨の酢の物 フルーツ	豚肉 うずら卵 えび	油 かたくり粉 砂糖 春雨 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 干ししいたけ きゅうり コーン 人参 フルーツ
		☆	わらび餅・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	
28	火	ごはん	牛肉とごぼうの煮物 ひじきのマヨサラダ フルーツ	牛肉 ひじき ツナ	糸こんにゃく 砂糖 マヨネーズ 砂糖	ごぼう さやいんげん 人参 しめじ 人参 枝豆 フルーツ
		☆	お好み焼き・牛乳	卵 ハム 青のり 牛乳	小麦粉	葱 コーン キャベツ
29	水	ごはん	チーズコロッケ キャベツのごま和え むらくもスープ フルーツ	牛ひき肉 チーズ ちりめん 卵	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 パセリ フルーツ
		☆	ジャムサンド・牛乳	牛乳	パン いちごジャム	
30	木	ごはん	豚肉の生姜焼き 切干大根のごまネーズ フルーツ	豚肉 ツナ	油 ごま 砂糖 マヨネーズ	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 切干大根 フルーツ
		☆	きなこドーナツ・牛乳	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	
31	金	ごはん	鮭のムニエル ひじきサラダ みそ汁 フルーツ	鮭 ハム ちりめん ひじき 生揚げ みそ	小麦粉 バター 油 砂糖 ごま じゃがいも	小松菜 人参 玉ねぎ 人参 葱 フルーツ
		☆	じゃがいもの磯辺焼き・牛乳	海苔 牛乳	じゃがいも かたくり粉 バター	

※印の日は乳幼児共にごはんはいりません。それ以外の日は幼児は主食を持って来てください。

夏を元気に乗り切ろう!!

今年の夏も暑くなりそうですね！夏を乗り切るには、食事は何より大切です。
熱中症予防の食事のポイントは《ビタミンB1を摂取すること》です。
免疫力を高めるビタミンB1は、豚肉、豆腐、みそなどといった大豆製品やモロヘイヤや玄米などに多く含まれています。