

日	曜	黄	献立名	主要材料		
				赤	黄	緑
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
19	金	ごは	さばの煮つけ	さば	砂糖 かたくり粉	小松菜 生姜
		はん	みそ汁	油揚げ みそ 煮干し	じゃがいも	玉ねぎ 葱
		☆	わらび餅・牛乳	きなこ 牛乳	わらび粉 砂糖	フルーツ
20	土	ごは	冷やし中華	卵 ハム わかめ	中華麺	きゅうり トマト キャベツ
		はん	ウインナー	ウインナー		フルーツ
		☆	お菓子・牛乳	牛乳	お菓子	
22	月	ごは	牛肉とごぼうの煮物	牛肉	砂糖 糸こんにゃく	ごぼう いんげん 人参 玉ねぎ
		はん	スパゲティサラダ	ツナ	スパゲティ 油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 コーン
		☆	青のりポテト・牛乳	青のり 牛乳	フレンチポテト 油	フルーツ
23	火	ごは	豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖	キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参
		はん	五色和え	ちくわ かつお節	ごま油	もやし 小松菜 人参 キャベツ コーン
		☆	フルーツ・牛乳	牛乳	フルーツの素	フルーツ
24	水	ごは	白身魚の甘酢あんかけ	白身魚	油 小麦粉 砂糖 かたくり粉	玉ねぎ 人参 葱 干しいたけ
		はん	塩枝豆	豆腐 わかめ 煮干し みそ		枝豆
		☆	グレープゼリー・牛乳	牛乳	グレープゼリーの素	玉ねぎ 人参 葱
25	木	ごは	夏野菜カレー	ウインナー	米 油 カレールウ	かぼちゃ なす 玉ねぎ いんげん
		はん	フレンチサラダ	ハム	油 砂糖	人参 きゅうり キャベツ
		☆	マドレーヌ・ミックスジュース(幼児)	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	フルーツ
26	金	ごは	コロツケ	牛ひき肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ 人参 グリンピース
		はん	れんこんとひじきのサラダ	ひじき ツナ	マヨネーズ ごま	れんこん 枝豆
		☆	フレンチトースト・ミックスジュース(乳児)	ベーコン		玉ねぎ 人参 コーン パセリ
		☆	フルーツ	卵 牛乳	パン バター 砂糖	フルーツ
27	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)				
29	月	ごは	あじの南蛮漬け	あじ	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり
		はん	そうめん汁	みそ	そうめん	人参 ごぼう オクラ
		☆	ココアプリン・牛乳	牛乳	ココアプリンの素	フルーツ
30	火	ごは	カレー豆腐	豆腐 豚肉	油 カレールウ かたくり粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース
		はん	中華サラダ	ハム わかめ	じゃがいも ごま油 砂糖	トマト きゅうり
		☆	ヨーグルト	ヨーグルト		フルーツ
31	水	ごは	千草焼き	卵 牛ひき肉	砂糖 油	人参 ピーマン 玉ねぎ 干しいたけ
		はん	凍り豆腐とひじきの煮物	ひじき 凍り豆腐 ツナ	ごま油 砂糖	人参 いんげん
		☆	フルーツサンド・牛乳	牛乳	パン ホイップ	フルーツ
						黄桃缶 パイン缶

※ 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。

🍴 印の日は幼児はスプーンを持って来てください。

熱中症に注意しましょう！！

暑さもいよいよ本番となり、年々最高気温更新といわれ、熱中症などの心配があります。水分補給が大切になりますが、市販のジュースや清涼飲料水と言われるものには糖分がたくさん入っているため飲み過ぎると体の中で分解するのに力を使い、逆に夏バテを起こしやすくなります。旬の食材はその時期の体調に合わせた効果を発揮してくれるので、暑い夏にはしっかり夏野菜を食べて、体を整えるのも熱中症対策になります。

きゅうりやなすは体を冷やす効果があり、トマトはベータカロテンやビタミンCを多く含み、日焼けした肌を回復する効果があります。枝豆はビタミンB1やC、カリウムが豊富で汗で流れ出したカリウムを補えます。今年も暑い夏になりそうですが、体調管理をして夏を元気に過ごしましょう！

