




	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	水分のとり方に気をつけましょう					
昼食	 <p>暑い季節、体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子どもたちは長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきにくいことがあります。(1)牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくりと飲む。(2)飲み物は冷やし過ぎない。(3)一度に大量に飲まない。(4)運動の前後にこまめに水分を摂取する。という4つの点に注意して上手に水分をとりましょう。</p> 					1
午後	水筒は、カビなどのばい菌が繁殖しやすいのでいつも清潔にしましょう！！！！					肉丼 麩のみそ汁 果物
	3	4	5	6	7	8
昼食	なめこのみそ汁 麻婆なす アスパラのおひたし 果物	ニラたまスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	もやしのみそ汁 鮭のチーズフライ 三色ごま和え 果物	かぶのみそ汁 豚しゃぶ 春雨サラダ(ミカン缶) トマト	キーマカレー 小松菜のツナ和え ぶどうゼリー	親子丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	牛乳 バームロール	牛乳 ビスケット	フルーチェ せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 カステラサンド	牛乳 せんべい
	10	11	12	13	14	15
昼食	玉ねぎのみそ汁 鶏のマーマレード焼き コールスローサラダ 果物	スタミナ丼 トマトスープ 果物	わかめのみそ汁 メンチカツ ナムル野菜 果物	麺スープ 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおかか和え 果物	キャベツのみそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げともやしのみそ炒め 果物	五目中華丼 わかめスープ 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 バームクーヘン	ミロ プリッツ	牛乳 米粉バナナケーキ	アイスクリーム せんべい	牛乳 せんべい
	17	18	19	20	21	22
昼食						
午後		チンゲン菜スープ 鶏のごまみそ焼き マカロニサラダ 果物	タコライス 肉団子と野菜のスープ 果物	えのきと豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのゆかり和え 果物	なすのみそ汁 タラのパン粉焼き かぼちゃサラダ 果物	豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後		牛乳 焼きもちこし	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい	牛乳 せんべい
	24	25	26	27	28	29
昼食	さつま汁 鯖の香り焼き ひじき炒め煮 果物	もやしのスープ タンドリーチキン サラスパサラダ 果物	冷たいラーメン 小松菜のおひたし ゆで卵 果物	三色丼 きのこのみそ汁 チキンナゲット 果物	豆腐のみそ汁 焼き肉 キャベツの中華風和え 果物	ハヤシライス 野菜スープ 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 バームクーヘン	ミロ プリッツ	アイスクリーム せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	31	<p>・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。 ◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。 ◎毎日しを忘れずに持ってきてください。 今月の1人当たりの栄養量は 392Kcal たんぱく質19.5g 脂質18.2g カルシウム221mg 鉄分2.0mg 塩分1.5g</p>				
昼食	麺スープ 塩麻婆豆腐 ほうれん草のしらす和え 果物					
午後	牛乳 スティックパン					