

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	玉ねぎのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き ナムル野菜 果物	なめこのみそ汁 鶏のジャム煮 もやしの華風サラダ 果物	すまし汁 豚肉のしょうが焼き キャベツのゆかり和え 果物	大根のみそ汁 鯖の香り焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	カレーライス 小松菜のツナ和え 青りんごゼリー	三色丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パームロール		牛乳 せんべい
	8	9	10	11	12	13
昼食	キャベツのみそ汁 さんまのレモン煮 サラスパサラダ 果物	かぶのみそ汁 鶏焼き肉 ほうれん草のじゃこ和え 果物	～種類が苦手な人はごはんを 持ってきてください～ 焼きそば 野菜スープ 果物	もやしのみそ汁 ホッケの醤油漬焼き 小松菜のコーン和え とろけるゼリー	えのきのみそ汁 麻婆豆腐 ブロッコリーのおひたし 果物	肉丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 ミニチョコクロワッサン	牛乳 せんべい
	15(海の日)	16	17	18	19	20
昼食		豚汁 サバたまカレー煮 コールスローサラダ 果物	タコライス わかめのみそ汁 果物	青菜のみそ汁 タラの西京漬焼き ひじき炒め煮 果物	麺スープ スコップメンチカツ ブロッコリーのおかか和え 果物	ビビンバ丼 コーンスープ 果物
午後		アイスクリーム せんべい	牛乳 焼きもちこし	ヨーグルト せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
	22	23	24	25	26	27
昼食	さつま汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ 果物	油揚げのみそ汁 鶏のごまみそ焼き キャベツの塩昆布和え めんこちゃんゼリー	焼き肉丼 果物 麦茶	花心のすまし汁 豚しゃぶ 三色ごま和え 果物	おにぎりデー もやしスープ ハンバーグ ポテトサラダ 果物	鶏丼 わかめのみそ汁 果物
午後	フルーチェ せんべい	牛乳 パームクーヘン	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい	牛乳 せんべい
	29	30	31	<p>水分のとり方に気をつけましょう</p> <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> 		
昼食	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト	なすのみそ汁 チンジャオロース さつまいもの甘煮 果物	～種類が苦手な人はごはんを 持ってきてください～ 冷やし中華 しゅうまい 果物			
午後	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ビスケット	牛乳 ビスケットスティック			

◎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。

- ・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。
- ・今月の1人当たりの栄養量は 372kcal たんぱく質17.7g 脂質16.2g カルシウム209mg 鉄分1.6mg 塩分1.5g