

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">水分のとり方に気をつけましょう</h2> <p style="margin: 0;">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>  </div>					1	牛乳 ビスケット
昼食						肉丼 麩のみそ汁 果物	
午後						牛乳 せんべい	
午前	3 牛乳 サブレ	4 牛乳 ビスケット	5 牛乳 せんべい	6 牛乳 クラッカー	7 牛乳 リッツ	8 牛乳 ウエハース	
昼食	ごはん なめこのみそ汁 麻婆なす アスパラのおひたし 果物	ごはん ニラたまスープ 鶏の照り焼き ポテトサラダ 果物	ごはん もやしのみそ汁 鮭のチーズフライ 三色胡麻和え 果物	ごはん かぶのみそ汁 豚しゃぶ 春雨サラダ(ミカン缶) トマト	キーマカレーライス 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 わかめおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 カステラサンド	牛乳 せんべい	
午前	10 牛乳 ビスコ	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 クラッカー	13 牛乳 ビスケット	14 牛乳 せんべい	15 牛乳 リッツ	
昼食	ごはん 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	ごはん わかめのみそ汁 メンチカツ ナムル野菜 果物	ごはん 麺スープ 豚肉のケチャップ炒め ブロックリーのおかか和え 果物	ごはん 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	プリン せんべい	牛乳 ひじきごはん	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 焼きドーナツ	牛乳 せんべい	
午前	17 海の日	18 牛乳 せんべい	19 牛乳 ビスコ	20 牛乳 クラッカー	21 牛乳 ビスケット	22 牛乳 サブレ	
昼食		ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 ツナコーンサンド	牛乳 きつねうどん	牛乳 じゃこごまおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい	
午前	24 牛乳 リッツ	25 牛乳 ビスコ	26 牛乳 せんべい	27 牛乳 ウエハース	28 牛乳 ビスケット	29 牛乳 せんべい	
昼食	ごはん さつまい 鯖の香り焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん 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	ごはん 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	ヨーグルト せんべい	牛乳 お麩ラスク	牛乳 天かすおにぎり	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	
午前	31 牛乳 ビスケット	<div style="text-align: center;">  <h2 style="margin: 0;">よく噛んで食べましょう</h2> <p style="margin: 0;">食事をよく噛んで食べると、だ液が出て、食べものの消化・吸収がよくなります。また、だ液には、むし歯を予防する効果もあります。よく噛んで食べることは、あごの発達を促し、食べすぎを防ぐことにもつながります。さらに、窒息の予防にもなります。お家のみんなで、かみかみ♪かみかみ♪の声掛けと、ごっくんできているかの確認も！</p>  </div>					
昼食	ごはん 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 わかめおにぎり						
		<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。ご了承くださいますようお願いいたします。</p> <p>今月の1人当たりの栄養量は 448 Kcal たんぱく質18.8g 脂質16.2g カルシウム232mg 鉄分1.8mg 塩分1.4g</p>					