

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳 せんべい	2	牛乳 ウエハース	3	牛乳 せんべい	4	牛乳 ビスケット	5	牛乳 せんべい	6	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き ナムル野菜 果物		ごはん なめこのみそ汁 鶏のジャム煮 もやしの華風サラダ 果物		ごはん 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		ごはん 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	麦茶 わかめおにぎり		牛乳 お麩ラスク		ヨーグルト せんべい		麦茶 チャーハンおにぎり				牛乳 せんべい	
午前	8	牛乳 せんべい	9	牛乳 クラッカー	10	牛乳 せんべい	11	牛乳 リッツ	12	牛乳 せんべい	13	牛乳 せんべい
昼食	ごはん 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		ごはん かぶのみそ汁 鶏焼き肉 ほうれん草のじゃこ和え 果物		焼きそば 野菜スープ 果物		ごはん もやしのみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き 小松菜のコーンと和え とろけるゼリー		ごはん 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	牛乳 ジャムサンド		牛乳 スティックパイ		麦茶 しらすわかめおにぎり		牛乳 ミニクロワッサン		麦茶 ひじきおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	15	海の日	16	牛乳 ビスケット	17	牛乳 せんべい	18	牛乳 ウエハース	19	牛乳 せんべい	20	牛乳 せんべい
昼食			ごはん 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		ごはん 青菜のみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物		ごはん 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			牛乳 ツナサンド		麦茶 とうもろこしごはん		フルーチェ せんべい		麦茶 天かすおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	22	牛乳 せんべい	23	牛乳 リッツ	24	牛乳 せんべい	25	牛乳 ビスコ	26	牛乳 せんべい	27	牛乳 せんべい
昼食	ごはん さつま汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ 果物		ごはん 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		ごはん 花ふのすまし汁 豚しゃぶ 三色ごま和え 果物		ごはん 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	プリン せんべい		牛乳 ビスケットスティック		麦茶 鮭わかめおにぎり		牛乳 蒸しケーキ		麦茶 いなりおにぎり		牛乳 せんべい	
午前	29	牛乳 せんべい	30	牛乳 クラッカー	31	牛乳 せんべい	<p style="text-align: center;">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		ごはん なすのみそ汁 チンジャオロース さつまいもの甘煮 果物		冷やし中華 しゅうまい 果物							
午後	牛乳 マーラーカオ		牛乳 マカロニきな粉		麦茶 おかかおにぎり							

・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、418kcal たんぱく質16.6g 脂質14.3g カルシウム190mg 鉄分1.6mg 塩分1.2g