

	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>水分のとり方に気をつけましょう</h2>  <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>  </div>					1	牛乳 ウエハース					
昼食											ビビンバ ぶのみそ汁 果物	
午後											牛乳 パン	
午前	3 牛乳 ビスケット	4 牛乳 ビスコ	5 牛乳 クラッカー	6 牛乳 せんべい	7 牛乳 ウエハース	8 牛乳 せんべい						
昼食	ごはん なめこのみそ汁 麻婆なす 大根のツナサラダ 果物	ごはん かきたまスープ 鶏の照り焼き ナムル野菜 果物	焼きそば おくらのスープ ポリポリきゅうり 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜のおひたし 果物	ハヤシライス わかめスープ 果物						
午後	牛乳 お麩ラスク	牛乳 スティックパイ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 サンドイッチ	牛乳 チーズおかかおにぎり	牛乳 パン						
午前	10 牛乳 リッツ	11 牛乳 せんべい	12 牛乳 ビスケット	13 牛乳 ウエハース	14 牛乳 せんべい	15 牛乳 クラッカー						
昼食	ごはん もやしのみそ汁 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ 果物	ごはん かぶのみそ汁 タラの西京漬け焼き ひじき炒め煮 果物	ごはん さつまい 肉団子 春雨サラダ 果物	ごはん 麺スープ 鮭のマヨネーズ焼き 三色胡麻和え 果物	ごはん 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	そうめん ほうれん草のおひたし 果物						
午後	牛乳 塩昆布おにぎり	牛乳 ホットケーキ	カルビスゼリー せんべい	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 ビスケットパン	牛乳 パン						
午前	17 海の日	18 牛乳 ウエハース	19 牛乳 せんべい	20 牛乳 ビスコ	21 牛乳 リッツ	22 牛乳 せんべい						
昼食		ごはん えのきと豆腐のみそ汁 鶏のさっぱり焼き 小松菜のツナ和え 果物	ごはん 花麩のすまし汁 タラの香味焼き かぼちゃのサラダ 果物	カレーライス わかめとコーンのスープ コールスローサラダ 果物	ごはん トマトのスープ 豚しゃぶ ブロッコリーのおひたし 果物	三色丼 豆腐のみそ汁 果物						
午後		牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 あんぱん	ヨーグルト パナナ	牛乳 ひじきごはん	牛乳 パン						
午前	24 牛乳 クラッカー	25 牛乳 ビスケット	26 牛乳 ウエハース	27 牛乳 せんべい	28 牛乳 リッツ	29 牛乳 ビスコ						
昼食	ごはん ニラたまスープ 鶏むねのケチャップ炒め ほうれん草のじゃこ和え 果物	ごはん なすのみそ汁 鱈のカレー風味焼き ポテトサラダ 果物	冷やし中華 ゆで卵 果物	ごはん チンゲン菜スープ タラのパン粉焼き サラスパサラダ 果物	ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	そうめん 小松菜のおひたし 果物						
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 ゆかりおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 アメリカンドック風ケーキ	牛乳 パン						
午前	31 牛乳 クラッカー	<div style="text-align: center;"> <h2>よく噛んで食べましょう</h2>  <p>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、ごっくんの確認も！</p> </div>				◎ 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、446kcal、たんぱく質 18g、脂質 15.4g、カルシウム 246mg、鉄 2g、塩分 1.3g						
昼食												
午後												
午後	牛乳 サンドイッチ											