



◎印は手作りおやつ

日	曜	給食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
1	月	◎鶏肉じゃが・青菜の卵和え・すいか・豆腐のみそ汁	◎ジャムサンド ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
2	火	◎白身魚のごまみそ焼き・マカロニサラダ・けんちん汁	・ベジタベ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
3	水	◎ピーマンチャンプルー・華風サラダ・バナナ・青菜のミルクスープ	◎フルーツポンチ	・ポーロ ・ミルク
4	木	◎枝豆のかき揚げ・コールスロー・えのきのみそ汁	・せんべい ・ココアミルク	・ビスケット ・牛乳
5	金	◎肉じゃがコロッケ・ゆで卵・千キャベツ・トマト・茄子のみそ汁	◎ココロゼリー	・白せんべい ・牛乳
6	土	お弁当	・ベジタベ	・せんべい
8	月	◎肉みそそばの野菜炒め・春巻き・オレンジ・えのきのすまし汁	◎ツナマヨおにぎり	・クラッカー ・ミルク
9	火	◎卵入り冷や麦・ツナサラダ・バナナ	◎ヨーグルト和え	・ビスコ ・牛乳
10	水	お弁当	・ポテトチップス ・オレンジジュース	・せんべい
11	木	山の日		
12	金	お弁当	・ミニドーナツ ・りんごジュース	・ビスコ
13	土	お弁当	・サンドクラッカー	・白せんべい
15	月	お弁当	・ベジタベ ・ぶどうジュース	・せんべい
16	火	お弁当	・スティックゼリー	・ビスケット
17	水	◎夏野菜のひき肉あんかけ・にんじんのカレー金平・バナナ・豆腐のすまし汁	◎黒蜜トースト ・牛乳	・ビスコ ・ミルク
18	木	◎鮭のムニエルバター醤油焼き・野菜たっぷりサラダ・油揚げのみそ汁	・コーンフレーク ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
19	金	◎豆腐ナゲット・ブロッコリーサラダ・すいか・イタリアンスープ	◎ひまわりゼリー	・白せんべい ・牛乳
20	土	菜めし・じゃが芋のそぼろ煮・オレンジ・豆腐とねぎのみそ汁	・ミニマドレーヌ	・ビスケット
22	月	麦ご飯・マーボー茄子・春雨シルバーサラダ・オレンジ・コーンわかめスープ	◎フライビーンズ ・牛乳	・クラッカー ・ミルク
23	火	パン・魚のマヨネーズ焼き・和風サラダ・ポテトのミルクスープ	・サッポロポテト ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
24	水	ウインナーカレー・すいか・ヨーグルトサラダ	◎パナッパアイスクリーム	・ビスケット ・ミルク
25	木	パン・冷やし中華・春巻き・バナナ	◎フルーチェ	・白せんべい ・牛乳
26	金	ふりかけごはん・ささみフライドマトソース・千キャベツ・冬瓜汁	◎ツナサンド ・牛乳	・ポーロ ・ミルク
27	土	卵チャーハン・キャベツとコーンのサラダ・オレンジ・中華風スープ	・さやえんどうスナック	・せんべい
29	月	鮭とコーンのバターライス・ジャーマンポテト・オレンジ・野菜スープ	◎飲むヨーグルト ・せんべい	・クラッカー ・ミルク
30	火	切り干し大根ご飯・ゆで豚と野菜のサラダ・キャベツのみそ汁	・サンドクラッカー ・ミルク	・ポーロ ・牛乳
31	水	ジャージャー麺・シューマイ・オレンジ・コーン卵スープ	◎クリームサンド ・牛乳	・せんべい ・ミルク

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給を心がけましょう。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてくださいね。

冷たいデザート♡

全部凍らせるだけ！おうちでやってみませんか？

- 果物を凍らせる… フローズンフルーツ
- ジュースを凍らせる… ジュースシャーベット
- ゼリーを凍らせる… ゼリーシャーベット

夏バテを防ぐために

し 脂肪、塩の取りすぎに注意
スナック菓子やファーストフードを食べ過ぎないようにしましょう。

よ よく噛んで食べましょう
よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防ぎます。歯や歯茎も丈夫になります。

な なんでも食べて夏バテ知らず
インスタント食品や、単品だけの食事をなるべく控え、多くの食品を取るようにしましょう。

く 果物や野菜を食べましょう
体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、腸の運動を活発にする食物繊維が豊富に含まれています。

つ 冷たいものは、ほどほどに
冷たいものを取りすぎると、お腹を壊したり、糖分の取り過ぎになるものもあります。

じ 時間を決めて1日3食
朝・昼・晩の3食は、きちんと食べましょう。

の 飲むなら、麦茶か、牛乳を
水分補給は、水やお茶、牛乳がおすすめです。

0.1歳児：8/8の春巻きは、シューマイに変更します。
0歳児：8/18のにんじんカレー金平、8/24のウインナーカレーは、それぞれ人参金平、肉じゃがに変更します。
0歳児：8/22のフライビーンズは、せんべいに変更します。