



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をとのえる	延長保育おやつ
1 15 29	土	きのこスパゲティ オレンジ	豆乳 パインアップル(缶)	りんごジュース 丸ボーロ	牛乳・まぐろ油漬(缶)・あさり 水煮(缶)・コンソメ	スパゲティ・植物油・丸ボーロ	パインアップル(缶)・たまねぎ・にんじん・トマト・ホールカット缶・しめじ・生しいたけ・パセリ・オレンジ	
3 24	月	麦ごはん ☆豚肉となすの炒め物 じゃが芋のみそ汁	牛乳 キウイフルーツ	スキムミルク とうもろこし クッキー	牛乳・豚肉・油揚げ・煮干しだし ・米みそ・麦みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・じゃが芋・クッキー	キウイフルーツ・なす・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・スイートコーン	豆乳・バナナ
4 18	火	麦ごはん 肉豆腐 小松菜としらすのごま和え 清汁	牛乳 ウエハース	飲むヨーグルト ホットケーキ	牛乳・牛肉・厚揚げ・しらす・ドリンクヨーグルト・鶏卵・脱脂粉乳	ウエハース・精白米・麦・砂糖(三温糖)・植物油・すりごま・小麦粉・バター	玉ねぎ・青ねぎ・小松菜・もやし・にんじん	豆乳・もも(缶)
5 19	水	麦ごはん 八宝菜 清汁	牛乳 ぶどう	豆乳 フライドポテト オレンジ	牛乳・豚肉・いか・木綿豆腐・塩わかめ・かつお・昆布だし・豆乳	精白米・麦・植物油・ごま油・片栗粉・中華スープの素・じゃが芋・揚げ油	ぶどう・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・さやいんげん・たけのこ・乾しいたけ・しょうが・えのきたけ・オクラ・オレンジ	豆乳・パイン缶
6	木	ロールパン 牛肉と大豆のメキシコ風 コーンと冬瓜のミルクスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク かぼちゃ羹	牛乳・牛肉・大豆・ベーコン・鳥がうだし・脱脂粉乳・豆乳・寒天	ロールパン・オリーブ油・砂糖(三温糖)	バナナ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・にんにく・トマトケチャップ・パプリカ・コーンクリーム缶・冬瓜・パセリ・南瓜	豆乳・クラッカー
7 21	金	キャロットごはん わかめスープ 魚の香味焼き ゆでとうもろこし ラタトゥユ	牛乳 もも缶	アイスクリーム ビスケット	牛乳・しらす干し・塩わかめ・鳥がうだし・白身魚・鶏肉・コンソメ・アイスクリーム	精白米・麦・砂糖(三温糖)・ごま油・植物油・ビスケット	もも缶・にんじん・しそ葉・青ねぎ・しょうが・にんにく・スイートコーン・なす・トマト・玉ねぎ・ピーマン	豆乳・ビスケット
8 22	土	リャンパン麺 飲むヨーグルト	豆乳 オレンジ	りんごジュース キウイフルーツ ウエハース	牛乳・鶏卵・焼き豚・鳥がうだし・ドリンクヨーグルト	中華麺・植物油・砂糖(三温糖)・すりごま・ごま油・ウエハース	オレンジ・トマト・きゅうり・乾しいたけ・キウイフルーツ	
11 25	火	ロールパン かぼちゃとえびのグラタン コンソメスープ	牛乳 せんべい	豆乳 黒砂糖入りくず餅	牛乳・えび・鶏肉・脱脂粉乳・コンソメ・粉チーズ・鳥がうだし・豆乳・きな粉	せんべい・ロールパン・マーガリン・小麦粉・パン粉・くず粉・黒砂糖・砂糖(三温糖)	南瓜・玉ねぎ・パセリ・チンゲン菜・コーンホール缶・にんじん	豆乳・せんべい
12 26	水	麦ごはん 酢鶏 もずくスープ	牛乳 バナナ	スキムミルク ジャムサンド	牛乳・鶏肉・鶏卵・もずく・かつお・昆布だし・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・砂糖(三温糖)・食パン・いちごジャム	バナナ・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・トマトケチャップ・えのきたけ・青ねぎ	豆乳・ゼリー
13	木	麦ごはん シーフードカレー りんごジュース	豆乳 せんべい	豆乳 丸ボーロ フルーツゼリー	豆乳・えび・あさり水煮缶・いか	せんべい・精白米・麦・じゃが芋・植物油・カレーパウダー・丸ボーロ・ゼリー	玉ねぎ・人参・グリーンピース・りんごジュース	豆乳・クラッカー
14	金	牛丼 清汁	豆乳 チーズ	豆乳 バームクーヘン フルーツゼリー	豆乳・チーズ・牛肉・木綿豆腐・かつお・昆布だし	精白米・麦・植物油・砂糖(三温糖)・バームクーヘン・ゼリー	玉ねぎ・こんにゃく・しょうが・えのきたけ・青ねぎ	豆乳・せんべい
27	木	麦ごはん カレー煮 フレンチサラダ	牛乳 オレンジ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛肉・脱脂粉乳・鳥がうだし・まぐろ油漬(缶)・プレーンヨーグルト	精白米・麦・じゃが芋・植物油・カレーパウダー・砂糖(三温糖)	オレンジ・玉ねぎ・にんじん・コーンホール缶・にがり・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・パセリ・みかん(缶)・黄桃(缶)	豆乳・あられ
28	金	麦ごはん みそ汁(キャベツ) 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきのサラダ	牛乳 ぶどう	スキムミルク ココアゼリー バナナ	牛乳・煮干しだし・米みそ・麦みそ・高野豆腐・豚ひき肉・ロースハム・ひじき・脱脂粉乳・寒天	精白米・麦・ごま油・砂糖(三温糖)・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ	ぶどう・キャベツ・玉ねぎ・青ねぎ・にんじん・乾しいたけ・さやいんげん・しょうが・しいたけだし・レモン・バナナ	豆乳・パン
17 31	月	麦ごはん 魚のカレー竜田揚げ サラダ菜 かぼちゃの豆乳みそスープ	牛乳 チーズ	スキムミルク なし かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・煮干しだし・豆乳・米みそ・脱脂粉乳	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・植物油・かりんとう	しょうが・サラダ菜・南瓜・玉ねぎ・にんじん・しめじ・パセリ・なし	豆乳・ビスケット
★ 20	木	ひまわり丼 鶏のマリネ焼き トマト 梨 清汁	牛乳 せんべい	りんごジュース 白桃カルピスゼリー	牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・鶏肉・かつお・昆布だし	せんべい・精白米・麦・三温糖・植物油・マーガリン・乳酸菌飲料・粉寒天	しょうが・さやいんげん・玉ねぎ・トマト・梨・オクラ・青ねぎ・人参・りんごジュース・白桃缶	豆乳・チーズ

### 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

### 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

### ☆食育活動☆

先月、薔薇組さんにとうもろこしの皮むきと枝豆のさや取りを手伝っていただきました。枝豆は、さやが固く取るのは大変な作業でしたが、楽しく取り組む姿が見られました。手伝ってくれたとうもろこしと枝豆は給食のメニューとしてみんなで美味しく頂きました。