

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き			
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15	木	牛乳 せんべい	コーンロツケ 野菜のツナサラダ トマト	みそ汁	牛乳 小倉サト	せんべい・じゃがいも 小麦粉・パン粉・食パン あんこ・バター・ふ	牛乳・鶏ひき肉・ツナ わかめ・中みそ	玉ねぎ・コーン・人参・キャベツ きゅうり・トマト・えのき
16	金	牛乳 ウエハース	グリルチキン ラタトゥイユ 手作りふりかけ オレンジ		牛乳 菓子・昆布	ウエハース・米粉・砂糖 菓子・白ごま	牛乳・鶏肉・ウイナー 昆布・干しあみ	かぼちゃ・人参・なす・トマト 玉ねぎ・ピーマン・黄ピーマン トマトジュース缶・ゆかり・オレンジ
17	土	牛乳 クラッカー	ぶっかけうどん 磯あえ バナナ		牛乳 菓子	クラッカー・干しうどん 砂糖・白ごま・菓子	牛乳・油揚げ・鶏肉 刻み昆布・青のり	干しいたけ・人参・青菜 キャベツ・バナナ
19	月	牛乳 クッキー	豚肉の生姜炒め かぼちゃのみそ汁 昆布豆		お茶 ひやむぎ	クッキー・砂糖・ひやむぎ	牛乳・豚肉・厚揚げ 中みそ・油揚げ・昆布 蒸し大豆	玉ねぎ・赤ピーマン・ピーマン きくらげ・生姜・かぼちゃ 人参・えのき・ねぎ
20	火	牛乳 オレンジ	高野豆腐のオランダ煮 ひじきのごまあえ 生パン		牛乳 お好み焼き	片栗粉・砂糖・白ごま 小麦粉・山芋	牛乳・高野豆腐・ひじき 豆腐・ちくわ・刻み昆布 かつお節・青のり	オレンジ・人参・青菜・キャベツ 生パン・ねぎ
21	水	牛乳 ビスケット	天の川そうめん 和風サラダ りんご		牛乳 ミックスフルーツ	ビスケット・そうめん・砂糖	牛乳・卵・ハム・わかめ	オクラ・人参・キャベツ・青菜 オレンジ・バナナ・みかん缶 もも缶・パン缶・りんご
8	木	牛乳 乳ホーロ	夏野菜の豆乳ミートグラタン トマトとウイナーのスープ とうもろこしごはん		牛乳 ベジータケーキ	乳ホーロ・マカロニ・砂糖 片栗粉・小麦粉・バター	牛乳・豚ひき肉・豆乳 ウイナー・スキムミルク	玉ねぎ・かぼちゃ・人参 なす・ピーマン・キャベツ・トマト 青菜・レモン・コーン
9	金	牛乳 ハームクーヘン	鶏肉のすきやき煮 きゅうりの酢の物 ひじきふりかけ もも缶		牛乳 手作りシャーベット	ハームクーヘン・じゃがいも 砂糖・白ごま・ふ	牛乳・鶏肉・焼き豆腐 わかめ・ひじき・ヨーグルト	人参・玉ねぎ・ごぼう ねぎ・きゅうり・もやし もも缶
10	土	牛乳 クラッカー	スパゲティホリタン 焼きポテト オレンジ		牛乳 菓子	クラッカー・スパゲティ・菓子 じゃがいも	牛乳・ウイナー・青のり	人参・玉ねぎ・コーン・ピーマン ホールトマト缶・オレンジ
12	月	牛乳 ビスコ	ラーメン キャベツの和え物 バナナ		牛乳 オレンジの シュークリーム	ビスコ・砂糖・中華麺 小麦粉・強力粉・バター 生クリーム・マーメイド	牛乳・焼き豚・豚肉 なると・中みそ・わかめ	コーン・もやし・ねぎ・バナナ キャベツ・小松菜
13	火	牛乳 クラッカーサト	キーマカレー 五色あえ 生パン		牛乳 ごまじゃこトースト	カレーウ・食パン・白ごま クラッカー・ジャム	牛乳・豚ひき肉 ちりめん・青のり マヨネーズ	人参・なす・しめじ エリンギ・玉ねぎ・ピーマン 青菜・もやし・コーン・生パン
14	水	牛乳 バナナ	さわらのカレー醤油焼き ごぼうのごまマヨネーズあえ おくら納豆		牛乳 りんごゼリー	カレー粉・じゃがいも 白ごま・砂糖	牛乳・さわら・マヨネーズ 納豆・のり・寒天	バナナ・ごぼう・人参・キャベツ きゅうり・オクラ・りんごジュース りんご
29	木	牛乳 せんべい	マーホーなす 焼きししゃも ナムル	菜めし	牛乳 手作りシャーベット	せんべい・砂糖・ごま油 片栗粉・白ごま	牛乳・豚ひき肉・豆腐 赤みそ・ししゃも ヨーグルト・ちりめん かつお節	人参・玉ねぎ・なす・きくらげ 干しいたけ・ねぎ・生姜 キャベツ・もやし・赤ピーマン 青菜
30	金	牛乳 ミニドーナツ	鮭の南蛮漬け とうがんの豆乳汁 トマト		牛乳 わらびもち	ミニドーナツ・片栗粉・砂糖 わらびもち粉	牛乳・鮭・厚揚げ・豆乳 白みそ・中みそ・きな粉	人参・玉ねぎ・ピーマン・ねぎ とうがん・しめじ・トマト
31	土	牛乳 クラッカー	カレーうどん キャベツのごま酢あえ バナナ		牛乳 菓子	クラッカー・干しうどん カレー粉・カレーウ・片栗粉 白ごま・砂糖・菓子	牛乳・豚肉・油揚げ	人参・玉ねぎ・なす・バナナ しめじ・白ねぎ・キャベツ

☆21日(水) 誕生会特別献立 キンパ 甘辛チキン チヂミ 彩野菜の和え物

3時のおやつ セタゼリー

※ アレルギーについて
 ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウイナーは卵不使用のものを使用しています。
 ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

暑い夏を元気に乗り切ろう!

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう!

夏野菜にはトマト、なす、ピーマン、とうもろこし、かぼちゃなど様々な野菜があります。夏野菜には水分やビタミン類が豊富に含まれていて、体温を下げたり、体の疲れをとったりする働きがあります。7、8月の献立は夏野菜を使ったメニューをたくさん取り入れています。旬の夏野菜をたくさん食べて、夏バテを予防し暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給はしっかりと!

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。特に夏は、体内の水分が汗や尿となってたくさん排出されるので、水分補給は欠かせません。ジュースなどの清涼飲料水には糖分が多く含まれるので、お茶や水で水分補給するようにしましょう。また一度にたくさん水分を摂取すると、胃や腸に負担がかかるため、こまめに少しずつ飲むようにしましょう。