



夏のりきる食卓

夏は体に暑さがこもります。そしてたくさんの汗をかき、エネルギーを作り出す時に必要なビタミンB群が排出されてしまいます。そのため、体がだるくなったり眠くなったりと夏バテの症状がでます。代謝に必要なビタミンB1は豚肉・レバー・うなぎ・ごま・にんにくなどに多く含まれています。また夏野菜には、水分やビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。体の熱をとり冷してくれたり、暑さで弱る胃を刺激して消化を助けてくれます。夏野菜には、胡瓜・トマト・枝豆・ピーマン・なす・とうもろこしなどがあります。これらの食材を食事に取り入れ、夏のりきりましょう。



水分補給に気をつけましょう！

子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。嗜好品である、糖分の多い清涼飲料水やスポーツドリンクなどを中心に与えるのではなく、麦茶や白湯などの糖分のないものを中心にしましょう。

今月のリクエスト献立はもも組『チキンカツ』です。27日(月)です。お楽しみに♪

※自由登園期間の13日(月)・14日(火)・15日(水)・16日(木)はおかず入りのお弁当を持参してください。汁物、果物、おやつは提供します。10日(金)は通常通り給食がでます。

今月のおにぎりの日は8日(水)です。

* 仕入れ状況により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal	
1	水	ポーチドエッグ・大豆とわかめのサラダ・キャベツ・スープ(えのき・コーン)・オレンジ	冷したぬきうどん	326	
2	木	大根のそぼろ煮・ごぼうサラダ・コーン・すまし汁(卵・にら)・メロン	ロッククッキー 麦茶	396	
3	金	鶏唐マリネ・ブロッコリーサラダ・チーズ・みそ汁(豆腐・長ねぎ)・パイ	フローズンアイス	488	
4	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・オレンジ	バームクーヘン		
6	月	夏野菜カレー・マセドアンサラダ・福神漬け・スープ(しめじ・もやし)・グレープフルーツ	ピーナツサンド スキムミルク	471	
7	火	チキングラタン・わかめとしめじのサラダ・もやし・スープ(ベーコン・白菜)・キウイ	ミートソース 麦茶	393	
8	水	おにぎりの日 鮭黄金焼き・ほうれん草ごま和え・トマト・すまし汁(はんぺん・まいたけ)・すいか	南瓜ババロア	305	
9	木	肉団子菜の花蒸し・さつま芋サラダ・ミニトマト・みそ汁(椎茸・厚揚げ)・オレンジ	パリパリピザ 麦茶	462	
10	金	鱈ケチャップ揚げ・ちくわキャベツ味噌マヨ・ほうれん草・すまし汁(卵豆腐・にら)・パイ	フルーツ牛乳寒	328	
11	土	山の日でおやすみ			
13	月	手作り弁当・すまし汁(わかめ・板ふ)・バナナ	シュークリーム		
14	火	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・キウイ	ももゼリー・クッキー		
15	水	手作り弁当・スープ(わかめ・ごま)・パイ	今川焼(クリーム)		
16	木	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・グレープフルーツ	アップルパイ		
17	金	豚のさっぱり煮・七目納豆・トマト・すまし汁(筍・白菜)・オレンジ	ヨーグルト(りんご味) せんべい	342	
18	土	手作り弁当・スープ(卵・わかめ)・バナナ	カップアイス		
20	月	麻婆豆腐・シルバーサラダ・キャベツ・みそ汁(じゃが芋・しめじ)・バナナ	ミニパン スキムミルク	429	
21	火	鱈の紅葉焼き・ひじきサラダ・ブロッコリー・すまし汁(はんぺん・ほうれん草)・グレープフルーツ	焼きそうめん 麦茶	300	
22	水	🎊お誕生会(お箸だけ持たせてください)🎊			
23	木	八宝菜・酢の物・チーズ・みそ汁(なめこ・豆腐)・パイ	桜えびもち 麦茶	454	
24	金	サーモンフライ・醤油フレンチ・コーン・スープ(白菜・ベーコン)・オレンジ	チキンライス 麦茶	446	
25	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ・わかめ)・パイ	ミニたいやき		
27	月	チキンカツ・キャベツのピーナツ和え・ミニトマト・スープ(えのき・小松菜)・すいか	卵サンド スキムミルク	481	
28	火	豚肉ソースマリネ・胡瓜のコロコロサラダ・もやし・すまし汁(卵豆腐・にら)・バナナ	ブラウニー 麦茶	304	
29	水	かに玉風・五目乾物きんぴら・キャベツ・みそ汁(大根・油揚げ)・キウイ	チーズ蒸しパン 麦茶	342	
30	木	大豆の落とし揚げ・こんにやく白和え・コーン・すまし汁(椎茸・もやし)・パイ	まぜまぜアイス	415	
31	金	ビーフシチュー・菜果サラダ・チーズ・スープ(コーン・しめじ)・グレープフルーツ	月見うどん	419	