



月	火	水	木	金	土
☆ 誕生会は26日(水)です。 ☆ 手づくりお弁当の日(3・4・5歳児)は3日(月)です。 ☆ 毎日、果物がつきます。 ☆ 毎週(土)は、おにぎりの日です。 ☆ 離乳食は個人の月齢や発達状態・体調に応じて調理しています。				予定献立 離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)	1 運動会 
3【手作り弁当】 おにぎり プチハンバーグ レタスサラダ みそ汁(もやし・コ) 熱量 534kcal	4 スタミナ納豆丼 きゅうりとちくわの和え物 もずくスープ 熱量 725kcal	5 竹輪の磯部揚げ 春雨の酢の物 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 熱量 523kcal	6 さっぱりラーメン ブロッコリーとゆで卵のサラダ 熱量 541kcal	7 カレイの煮つけ ひじきのレモンサラダ けんちん汁 熱量 488kcal	8 黒酢五彩肉団子 もやしとぎゅうりの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 熱量 462kcal
ササミと玉ねぎの煮物、おにぎりのだし煮、もやしのみそ汁 牛乳 牛乳、ココアドック	そぼろ納豆、わかりのだし煮、もずくスープ 牛乳 牛乳、チーズクッキー	タラの煮つけ、人参の甘煮、キャベツのみそ汁 牛乳 スキムミルクココア、パウムクーヘン	煮込みうどん、ブロッコリーのだし煮、ササミのくす煮 飲むヨーグルト 麦茶、いなり寿司	カレイの煮つけ、わかりのだし煮、具沢山みそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト	ササミのくす煮、人参の甘煮、玉ねぎのみそ汁 牛乳 ゼリー、せんべい
10 生揚げとピーマンの甘酢炒め 和風キャベツサラダ みそ汁(大根・しめじ) 熱量 582kcal	11 トマト玉丼 マカロニサラダ みそ汁(長芋・ニラ) 熱量 562kcal	12 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりとしらすの酢の物 みそ汁(じゃが芋・いんげん) 熱量 454kcal	13 ナポリタン シーザーサラダ チンゲン菜のスープ 熱量 629kcal	14 鮭の甘塩焼き ふきとさつま揚げの煮物 せんべい汁 熱量 417kcal	15 ささみフライ スパサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) 熱量 433kcal
豆腐のそぼろあん、キャベツのだし煮、大根のスープ 牛乳 牛乳、アメリカンドック	ささみのトマト煮、わかりのだし煮、人参のみそ汁 牛乳 牛乳、チーズ蒸しパン	なすのそぼろあん、わかりのしらす和え、じゃが芋のみそ汁 飲むヨーグルト オレンジのつぶつぶゼリー	煮込みうどん、レタスのだし煮、チンゲン菜のスープ 牛乳 スキムミルクココア、ツナサンド	鮭のほくし煮、キャベツのだし煮、野菜スープ 牛乳 牛乳、たこ焼き	ササミのくす煮、わかりのだし煮、豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー、クラッカー
17 鶏のさっぱり煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし・コ) 熱量 548kcal	18 カレーライス 福神漬け 海藻サラダ 春雨と卵のスープ 熱量 555kcal	19 ラタトゥイユ キャベツとハムのサラダ オクラとわかめのスープ 熱量 439kcal	20 焼きそば 水菜とささみの梅サラダ 中華スープ 熱量 532kcal	21 アジフライ 三色ナムル 豚汁 熱量 367kcal	22 黒酢五彩肉団子 もやしとぎゅうりの中華和え みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 熱量 462kcal
卵と人参の煮物、マッシュポテト、もやしのみそ汁 牛乳 牛乳、米粉のバナナケーキ	卵と玉ねぎの煮物、おにぎりのだし煮、人参スープ 牛乳 牛乳、ごまクッキー	ササミのトマト煮、キャベツのだし煮、玉ねぎのスープ 飲むヨーグルト 牛乳、今川焼き	煮込みうどん、わかりのだし煮、中華スープ 牛乳 スキムミルクココア、じゃこトースト	卵の煮つけ、ほうれん草のだし煮、キャベツのみそ汁 牛乳 牛乳、フルーチェ	ササミのくす煮、人参の甘煮、玉ねぎのみそ汁 牛乳 ゼリー、せんべい
24 生揚げとピーマンの甘酢炒め 和風キャベツサラダ みそ汁(大根・しめじ) 熱量 504kcal	25 豚みそ丼 マカロニサラダ みそ汁(長芋・ニラ) 熱量 675kcal	26【誕生会】 カラフルご飯 エビフライ ツナコーンサラダ めかぶと卵のスープ 熱量 473kcal	27 冷やしきつねうどん さつま芋の甘煮 豆腐とわかりの塩昆布和え 熱量 483kcal	28 鯖の南蛮漬け 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 462kcal	29 ささみフライ スパサラダ みそ汁(豆腐・なめこ) 熱量 433kcal
豆腐のそぼろあん、キャベツのだし煮、大根のスープ 牛乳 カルピス、フライドポテト	人参のそぼろあんかけ、わかりのだし煮、玉ねぎのみそ汁 牛乳 牛乳、黒糖蒸しパン	ササミと玉ねぎの煮物、キャベツのだし煮、人参のスープ 牛乳 牛乳、ケーキ	煮込みうどん、さつま芋の甘煮、わかりのだし煮 牛乳 スキムミルクココア、デニッシュパン	卵の煮つけ、人参の甘煮、野菜スープ 牛乳 フルーツポンチ	ササミのくす煮、わかりのだし煮、豆腐のみそ汁 牛乳 ゼリー、クラッカー

### 夏の水分補給 何を飲んでますか?

たくさん汗をかく季節は、水分補給に注意が必要です。特に子どもは運動量が多く、汗をかきやすいので、こまめに水分をとることを忘れないください。飲み物は茶や水が最適です。甘いジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料は糖分が多く、食事の妨げになります。虫歯や肥満の原因にもなりますので、飲む場合は少量にしましょう。

### 食中毒に注意!

食中毒は季節を問わず発生していますが、高温多湿になるこの時期は、特に発生しやすくなります。食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって起こります。予防の3原則は、その原因となる細菌などを「増やさない」「つけない」、食べものについた細菌を「増やさない」、細菌を「やっつける(殺菌する)」。

### 夏野菜を食べよう

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。生食や簡単な調理法でおいしく食べられますから、なるべく毎日食べましょう。

- トマト…赤い色に含まれるリコピンは、老化防止やがん予防に有効
- キュウリ…身体にこもった熱を取り除く作用や、アルコールの代謝を促す
- ナス…ビタミン、ミネラル、食物繊維がバランスよく含まれ、生体調節機能に優れる
- オクラ…独特のぬめりは整腸作用やコレステロール低下作用があり、体力増強に有効