

献立予定表

日	曜	主 食	副 食 共 通	お や つ	
				午前(未満児)	午後(共通)
1	木	ご飯	鮭ザンギ ブロッコリーのアーモンド和え 納豆 パイナップル 卵スープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★スティックパイ
2	金	カレーライス	チーズカレー スティックサラダ もも缶 すまし汁	牛乳 ポテトチップス	牛乳 おまんじゅう
3	土	食パン	長崎ちゃんぽん シューマイ ひじきと大豆の煮物 キウイ	牛乳 ★マカロニあべかわ	牛乳 お菓子
5	月	ご飯	鮭のカレームニエル ほうれん草のピーナツ和え パイン缶 もやしスープ	牛乳 ひじきスティック	牛乳 ★いきなり団子
6	火	ご飯	鶏肉のケチャップソテー 南瓜とツナのサラダ メロン 野菜スープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★ラスク
7	水	にんじんご飯	魚のタルタルソースかけ あっさりサラダ 巨峰 厚揚げの味噌汁	牛乳 星のおせんべい	牛乳 ★ヨーグルトゼリー
8	木	ご飯	さばの味噌煮 マッシュサラダ すいか きのコスープ	牛乳 カル鉄スティック	牛乳 ★もちもち南瓜餅
9	金	カレーライス	チキンとパプリカのカレー ブロッコリーの和え物 もも缶 豆腐のスープ	牛乳 野菜スナック	牛乳 パピコアイス
10	土	モーニングロールパン	ひじき麺 五目きんぴら ミニトマト オレンジ	牛乳 ★マフィン	牛乳 お菓子
13	火	お盆メニュー			
14	水	//			
15	木	//			
16	金	カレーライス	ビーフカレー ブロッコリー ミニトマト みかん缶 すまし汁	牛乳 ミニゼリー	牛乳 とうもろこし
17	土	食パン	親子うどん 焼きししゃも 人参きんぴら すいか	牛乳 ★りんごケーキ	牛乳 お菓子
19	月	ご飯	タンドリーチキン ズッキーニのサラダ パイナップル かき玉スープ	牛乳 ミルクスティック	牛乳 ★米粉かりんとう
20	火	にんじんご飯	夏野菜のかき揚げ チーズキャッチ キウイ もやしスープ	牛乳 バナナ	牛乳 ★フルーツゼリー
21	水	ご飯	肉じゃが ブロッコリー たねなしぶどう 豆腐の味噌汁	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 ★そのぎ茶スコーン
22	木	ご飯	チキン南蛮 トマトサラダ メロン 野菜スープ	牛乳 野菜スティック	牛乳 ★大学芋
23	金	〈お誕生会〉	かにさんランチ 唐揚げ สปาゲティサラダ 巨峰 コーンスープ	牛乳 お菓子	牛乳 カキ氷
24	土	食パン	チッコラーメン エビしゅうまい ブロッコリー すいか	牛乳 ★バナナマフィン	牛乳 お菓子
26	月	ご飯	カレイの西京焼き ひじきのサラダ 巨峰 そうめんスープ	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ★フルーツポンチ
27	火	ご飯	鮭の幽庵焼き 納豆の中華和え パイナップル えのき茸の味噌汁	牛乳 バナナ	牛乳 ★あべかわ団子
28	水	お茶ご飯	大豆入り筑前煮 シャウエッセン ミニトマト オレンジ 卵とじスープ	牛乳 ミニゼリー	牛乳 ★アーモンドケーキ
29	木	ご飯	魚のカラフル焼き じゃが芋の塩昆布サラダ メロン 冬瓜のスープ	牛乳 小魚スナック	牛乳 ★豆花
30	金	ご飯	三色丼 コロコロサラダ 巨峰 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 きなこおかき	牛乳 ★メロンパン
31	土	モーニングロールパン	สปาゲティ キュウリスティック オレンジ キャベツスープ	牛乳 ★ふかし芋	牛乳 お菓子

※都合により献立を変更する場合があります

★手作りおやつです

◎23日(金) お誕生会

“夏バテ”に気をつけて 夏を乗り越えましょう

日増しに暑くなってきました。園では、そんな暑さにもめげない子どもたちが、元気いっぱい遊んでいます。古くは万葉集にも「夏やせ」という言葉が出てくるほど、日本人は昔から「夏バテ」に悩まされてきました。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。

便秘・下痢に注意

ジュース・アイスクリームなど、おなかの調子を悪くしないためにも量を考え、体調管理をしっかりとってください。また、下痢を起こすと体液のバランスが崩れますので、水分補給が必須です。

