

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前（未満児）	午後
1	水	【ごはん】厚揚げのプルコギ風炒め 青のりポテト 冷凍みかん		牛乳	牛乳 パイ菓子
2	木	【ごはん】親子煮 もやし中華サラダ メロン	卵	ヨーグルト	牛乳 せんべい
3	金	【ごはん】さわらごまみそ焼 切干し大根サラダ かぼちゃのみそ汁	ごま	牛乳	牛乳 せんべい
6	月	【ごはん】煮込みハンバーグ ゆでマカロニ わかめスープ	小麦	牛乳	ジョア せんべい
7	火	【ごはん】鶏肉の照焼 きゅうりの華風あえ はるさめスープ		牛乳	七夕ゼリー
8	水	【ごはん】さけのフライ ブロッコリーごま正由 ちゃんこ汁	卵 小麦 ごま	牛乳	牛乳 せんべい
9	木	【ごはん】豚肉の甘辛煮 ほうれん草ともやしのひたし 高野豆腐のスープ	卵 小麦	牛乳	牛乳 ポテトスティック
10	金	【ごはん】炒り豆腐 かぼちゃの煮付け すいか	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
13	月	増量DAY 【ごはん】ミルクカレー パインサラダ チーズ 🍴	小麦 乳	牛乳	ヨーグルト せんべい
14	火	【ごはん】たらのチリソース風 ひじきサラダ じゃがいものみそ汁		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
15	水	【ごはん】ツナ卵 ブロッコリーのおかかあえ 沢煮椀	卵	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
16	木	誕生会献立 ミートソーススパゲッティ グリルチキン みかんサラダ オニオンスープ ゼリー	小麦	牛乳	SOY バニラアイス
17	金	おにぎりDAY 【ごはん】さけの照焼 五目きんぴら なすのみそ汁		牛乳	ヨーグルト せんべい
21	火	【ごはん】さわらのたつた揚げ もやしときゅうりのひたし もずくスープ		牛乳	牛乳 せんべい
22	水	【ごはん】厚揚げの中華風煮 じゃがいもの揚げ煮 ゼリー	小麦	飲むヨーグルト	牛乳 ゆでとうもろこし
23	木	【ごはん】焼肉 トマトのかき卵スープ すいか	卵	牛乳	牛乳 ビスケット
24	金	【ごはん】ポークビーンズ フライドポテト キャベツのおかかあえ		牛乳	ジュース せんべい
27	月	【ごはん】ハッシュドポーク ブロッコリーのマリネ チーズ 🍴	小麦 乳	牛乳	ヨーグルト せんべい
28	火	【ごはん】カレーの煮付 コールスローサラダ じゃがいものみそ汁		ヨーグルト	牛乳 せんべい
29	水	【ごはん】麻婆豆腐 かぼちゃの天ぷら メロン 🍴	小麦	牛乳	牛乳 パイ菓子
30	木	【ごはん】大豆と鶏肉の煮込み みそドレッシングサラダ すいか ふりかけ		牛乳	牛乳 せんべい
31	金	【ごはん】さけのみそ焼 すき昆布の炒め煮 豆腐汁		ヨーグルト	牛乳 ビスケット

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆土曜日のおやつは、牛乳とお菓子です
☆くだものは、すいか、メロンなどを予定しています。

今から始めよう！夏バテ対策

いよいよ夏本番！ですが、すでに疲れを感じていませんか？
「夏バテ」の主な原因は、自律神経の乱れと言われています。
今のうちから対策を始めましょう！

夏バテ予防のポイント

- 規則正しい生活と十分な睡眠
- バランスの良い食事と適切な水分補給
- 疲労回復に効果的な食べ物の摂取
- 冷たい食べ物・飲み物はほどほどに…

疲労回復が期待できる食べ物

体の持久力 UP!
たんぱく質

抵抗力 UP!
ビタミンC

疲労回復や食欲増進
クエン酸

特に重要 摂取した食べ物をエネルギーに変える

ビタミン B1
(糖質担当)

ビタミン B2
(脂質担当)

ビタミン B6
(タンパク質担当)

・7日(火)のおやつは、天の川をイメージした手作りの七夕ゼリーです。
・22日(水)は、たんぼぼ組がとうもろこしの皮むきを行います。
・じゃがいも掘りの翌日のおやつは、収穫したじゃがいもを使ったポテトスティックです。

今月の給食の平均栄養価

★3歳以上児はお弁当のごはんを110g（子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個）として計算しています。

	エネルギー kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	476	19.3	15.8	272	2.8	182	0.27	0.66	21	1.5
3歳以上児	482	18.7	14.9	177	2.4	183	0.30	0.57	25	1.6