

日		1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
18	金	牛乳 オレンジ	ごはん 松風焼き 酢の物 味噌汁	鶏挽肉 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま わかめ しらす キャベツ きゅうり えのき ねぎ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ	511 kcal 21.7 g	520 kcal 21.8 g
19	土	麦茶 カルシウム せんべい	焼うどん さつま芋のごま和え 味噌汁	うどん 豚もも 玉葱 人参 キャベツ もやし ピーマン かつお節 さつま芋 ごま わかめ 油揚げ	牛乳 ミニドーナツ ぱりんこ		411 kcal 12.9 g	488 kcal 15.4 g
21	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 白身魚のカレームニエル ひじきサラダ レタススープ	シルバー バター 薄力粉 カレー粉 ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨレ レタス 玉葱 トマト	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	420 kcal 18.9 g	498 kcal 22.6 g
22	火	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏のコーンフレーク焼き ポテトサラダ 夏野菜スープ	鶏もも肉 生姜 コーンフレーク じゃが芋 きゅうり 人参 マヨレ トマト ピーマン なす たまねぎ	牛乳 お楽しみおやつ		619 kcal 21.6 g	667 kcal 21.6 g
23	水	牛乳 バナナ	ラトウーユライス こふき芋 冬瓜スープ	米 豚挽 にんにく ピーマン きゅうり なす トマト じゃが芋 パセリ 冬瓜 しめじ 片栗粉	麦茶 たぬきうどん	うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉 めんつゆ	474 kcal 17.1 g	467 kcal 16.3 g
24	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐の中華煮 ごまオクラ 味噌汁	豆腐 豚もも 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 オクラ もやし 人参 ごま 玉葱 わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	458 kcal 20.5 g	464 kcal 20.3 g
25	金	牛乳 バナナ	バターロール チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ トマトスープ	鶏もも肉 タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨレ トマト 玉葱 パセリ	麦茶 とうもろこしおむすび	米 とうもろこし のり	444 kcal 18.4 g	426 kcal 17.7 g
26	土	麦茶 星食べよ	ルースーごはん もやし和え 大豆スープ	米 豚もも たけのこ ピーマン 片栗粉 ごま油 もやし きゅうり 人参 人参 玉葱 大豆	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		350 kcal 18.0 g	397 kcal 21.4 g
28	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 ひじきの白和え すまし汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 こんにゃく ひじき 人参 つきこんにゃく いんげん 木綿豆腐 すりごま ねりごま 麩 わかめ	牛乳 ナポリタン	スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン	436 kcal 20.4 g	486 kcal 22 g
29	火	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉の西京焼き 塩もみ ミニトマト 人参スープ	豚ロース 西京味噌 キャベツ きゅうり 人参 卵	牛乳 ホットドック	コッペパン ウイナー キャベツ	553 kcal 24 g	567 kcal 25 g
30	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 すりごま いらごま 牛乳 オクラ 人参 もやし 納豆 キャベツ 油揚げ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	442 kcal 18.4 g	417 kcal 17.8 g
31	木	牛乳 梨	夏野菜カレー キャベツサラダ オレンジ	米 鶏もも肉 トマト なす 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 カレールウ にんにく キャベツ ベーコン パセリ レモン	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	608 kcal 22.8 g	651 kcal 23.8 g

🌸給食室より

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は汗をかくことを意識して水分を摂るように心がけましょう。

喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給が重要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を取り入れると良いです！

