

日曜日	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 月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 白身魚の西京焼き もやしのじゃこ和え なめこ汁	カレイ 西京味噌 もやし チンゲン菜 人参 きゅうり ごま しらす干し なめこ 豆腐 ねぎ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	407 kcal 21.4 g	440 kcal 23.6 g
19 火	麦茶 食べる 煮干し	ドライカレー キャベツサラダ オレンジ	米 豚挽 豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ キャベツ ベーコン パセリ レモン	牛乳 ココア揚げパン	ココアパン 油 ミルクココア	465 kcal 16.7 g	571 kcal 19.4 g
20 水	牛乳 バナナ	ごはん 青椒肉絲 春雨サラダ わかめスープ	豚もも ピーマン もやし たけのこ 片栗粉 ごま油 春雨 きゅうり 人参 酢 ごま油 わかめ ねぎ ごま	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブオイル	469 kcal 19.8 g	464 kcal 19.4 g
21 木	麦茶 オレンジ	ごはん トロピカルハンバーグ マカロニサラダ レタススープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 ソース ケチャップ パイン缶 オリーブオイル マカロニ きゅうり ハム 卵 コーン マヨドレ レタス 玉葱 トマト	麦茶 お楽しみおやつ		604 kcal 14.7 g	740 kcal 18.2 g
22 金	牛乳 バナナ	ごはん カレー風肉じゃが 凍り豆腐とひじきの含め煮 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース カレー粉 凍り豆腐 ひじき 人参 キャベツ 玉葱	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	486 kcal 19.3 g	481 kcal 18.9 g
23 土	麦茶 ぱりんこ	スパゲッティナポリタン じゃが芋としめじのサラダ オニオンスープ	スパゲッティ ハム 玉葱 ピーマン ケチャップ じゃが芋 しめじ インゲン マヨドレ ベーコン 酢 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナッツ		398 kcal 15.5 g	481 kcal 18.5 g
25 月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 豆腐とエビのケチャップ ハムサラダ ポトフスープ	豚挽 エビ 人参 玉葱 豆腐 トマト缶 ケチャップ 片栗粉 油 ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢 オリーブオイル 人参 玉葱 じゃが芋	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉葱 ピーマン チーズ ケチャップ 餃子の皮	462 kcal 17 g	554 kcal 20.5 g
26 火	牛乳 バナナ	黒糖パン 鶏肉の照り焼き ポテカレサラダ 人参スープ	鶏もも じゃが芋 ミックスベジタブル カレー粉 マヨドレ 酢 人参 卵	麦茶 わかめおむすび	米 わかめ のり	398 kcal 18.2 g	411 kcal 18.2 g
27 水	麦茶 食べる 煮干し	ハヤシライス 切り干しサラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ 切り干し大根 人参 きゅうり 酢 ごま油	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	453 kcal 17.4 g	553 kcal 20.5 g
28 木	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ おくらとかまぼこののり和え すまし汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 酢 片栗粉 オクラ きゅうり かまぼこ のり かつお節 焼き麩 ねぎ	牛乳 蒸しとうもろこし	とうもろこし	449 kcal 18.9 g	437 kcal 18.5 g
29 金	麦茶 オレンジ	なすのスパゲッティ ひじきサラダ バナナ	スパゲッティ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン なす トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨドレ 酢	牛乳 クリームパン		448 kcal 17.6 g	538 kcal 21.6 g
30 土	麦茶 ハッピーターン	肉味噌丼 さつま芋の甘煮 味噌汁	米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉 さつま芋 えのき まいたけ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		418 kcal 17.1 g	469 kcal 19.7 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！

