



こんだてひょう



梅雨は明けないままですが、毎日暑い日が続いています。熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が減退したりして、ついつい冷たい食べ物ばかりを摂ってしまいがちです。健康的な毎日を過ごすためにも、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけましょう！！

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
屋食	31 甘辛ソースの唐揚げ じゃこ茄子 カニカマスーフ					1 炒り豆腐 茄子の中華和え トマト
おやつ	牛乳 果物					牛乳 お菓子
屋食	3 魚のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 わかめのすまし汁	4 豆乳カルボナーラ とうもろこしと胡瓜の マリネ 果物	5 アジの梅肉揚げ オクラのおかか和え ペイザンヌスーフ	6 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ トマトスーフ	7 ☆お誕生会☆ カレーピラフ とうもろこしのミートボール 短冊サラダ・果物 セタそうめんスーフ	8 夏野菜の 肉味噌炒め 五色和え 果物
おやつ	牛乳 レモンケーキ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ポップコーン	牛乳 アイスクリーム	牛乳 セタゼリー	牛乳 お菓子
屋食	10 五目豆 オクラと納豆の ねばねば和え 焼き海苔	11 春巻き 三色ナムル もずくスーフ	12 夏野菜カレー コールスロー ゆで卵	13 冷やし中華 大豆サラダ 果物	14 魚の青のりフライ 茄子のしぎ焼き きのこのすまし汁	15 豆腐の中華煮 しらす入り酢の物 とうもろこし
おやつ	牛乳 果物	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 揚げパン	牛乳 コーン千切り	牛乳 メロンパンクッキー	牛乳 お菓子
屋食	17 	18 もずくのかき揚げ ゴーヤチャンプルー 茄子の味噌汁	19 チリコンカン ピーナッツ和え 果物	20 魚の南蛮漬け 絹さやと甘辛ジャガイモ 村雲汁	21 小松菜とコーン入り カレーうどん 人参シリシリ 果物	22 肉じゃが ドレッシングサラダ 果物
おやつ		牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 鶏とほろおにぎり	牛乳 アメリカンドック	牛乳 お菓子
屋食	24 魚のごま焼き 南瓜の煮物 豚汁	25 メンチカツ コロコロサラダ トマトのポタージュ	26 くす玉蒸し 青柳肉糸 ニラ玉スーフ	27 魚の煮つけ 野菜の海苔酢和え 豆乳味噌汁	28 トマト入り麻婆豆腐 拌三絲 果物	29 ポークチャップ フレーク和え 果物
おやつ	牛乳 みたらし団子	牛乳 果物	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 フロースヨーグルト	牛乳 みかん蒸しパン	牛乳 お菓子

7月10日は 納豆の日

納豆は、子どもの成長や健康維持に欠かせない栄養素をバランスよく含む、優秀な食べ物。離乳食から使われるほど、子どもにも推奨される物です。ぜひ家庭の食卓にも多く取り入れていきましょう。

バツグンの栄養バランス！

体をつくる
基となる
タンパク質

貧血を
予防する
鉄分

ほかに、
ビタミン群や
マグネシウムなど
体にいい栄養素が
豊富に含まれて
いるよ！

骨や歯の形
成を助ける
カルシウム

腸内環境を
整える
食物繊維

夏の水分補給何を飲んでいきますか？

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でください。飲み物は麦茶や水が最適です。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、与える量には気をつけましょう。



お知らせ

☆☆お誕生会は7日です☆☆

月組、桃組、桜組は、
コップとお箸の日です。
お弁当は要りません。

