



こんだてひょう



梅雨が明けると季節は夏に移り、毎日暑い日が続きます。熱帯夜の日々で寝つきが悪くなったり、暑さで食欲が撃退したいりして、ついつい冷たい食べ物や飲み物ばかりを摂ってしまいがちですが、室内の温度管理と食事の工夫を行いながら、健康的な毎日を過ごしましょう。



夏野菜を食べて体を涼しく

きゅうり・なす・トマトといった夏野菜は、暑さでほてった体を冷ます働きがあるといわれています。また、水分も豊富なので、体の水分を補うこともできます。夏野菜をしょうぶにとって、暑い夏を乗りきりましょう。



こまめな水分補給を

夏は熱中症対策のためにも、こまめな水分補給が必要です。ジュースは糖分が多いので、麦茶や水がおすすめ。高温多湿の環境に長くいると熱中症になりやすいので、外出の際は必ず水筒などを持っていきましょう。



おしらせ

☆☆お誕生会は5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。



	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
昼食	1 アジのカレームニエル 海藻サラダ 枝豆のポタージュ	2 芋のかき揚げ 人参サラダ 豆乳味噌汁	3 チリコンカン ピーナッツ和え 果物	4 鶏のバーベキュー ソース焼き シルバーサラダ オニオンスープ	5 ☆お誕生会☆ タコライス どうもろこしのミートボール 短冊サラダ・果物 セタそうめんスープ	6 豆腐と海老の ケチャップ煮 胡瓜とじゃこの中華和え 果物
おやつ	牛乳 ハートパイ	牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ココアビスコッティ	牛乳 揚げパン	牛乳 セタヨーグルト	牛乳 お菓子
昼食	8 トマトクリームシチュー ドレッシングサラダ どうもろこし	9 フィッシュマヨ ココロサラダ ミネストローネ	10 五目豆 オクラと納豆の ねぼねぼ和え 味付け海苔	11 鯖のごまソース パプリカのおかか和え えのきのとろみスープ	12 コーンポタージュ ラーメン 茄子のしぎ焼き 果物	13 夏野菜の肉味噌炒め ヨーグルト和え トマト
おやつ	牛乳 果物	牛乳 パインケーキ	牛乳 わらび餅	牛乳 鮭とわかめのおにぎり	牛乳 お好み焼き	牛乳 お菓子
昼食	15 	16 魚の南蛮漬け 甘辛じゃが芋 村雲汁	17 冷やし中華 大豆サラダ 果物	18 甘辛ソースの 手羽先唐揚げ じゃこ茄子 カニカマススープ	19 ハヤシライス どうもろこしと胡瓜 のマリネ 果物	20 炒り豆腐 フレーク和え 果物
おやつ		牛乳 果物	牛乳 マッシュマロサンド	牛乳 甘食	牛乳 アイスクリーム	牛乳 お菓子
昼食	22 竹輪の磯辺揚げ 胡瓜のゆかり和え もずくスープ	23 魚の煮付け あらめの炒め煮 茄子の味噌汁	24 鶏の甘酢あん 中華胡瓜 果物	25 スパニッシュオムレツ マカロニサラダ ペイザンヌスープ	26 麻婆茄子 拌三絲 果物	27 南瓜のとほろ煮 しらす入り酢の物 枝豆
おやつ	牛乳 マーラカオ	牛乳 果物	牛乳 フロースンヨーグルト	牛乳 フライドポテト	牛乳 金時豆煮・えびせん	牛乳 お菓子
昼食	29 梅しそささみフライ 野菜の海苔酢和え わかめスープ	30 魚のチーズトマト焼き やみつきサラダ ミルクスープ	31 小松菜とコーン入り カレーうどん コールスロー 果物			
おやつ	牛乳 お麩のラスク	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 ポップコーン			