



日	曜日	主食	昼食	15時おやつ	0・1, 2歳児追加(または専用)		
					10時おやつ	追加または専用	15時おやつ
1	金	白ごはん	ハヤシライス マカロニサラダ くだもの	牛乳 クラッカーのチーズサンド	乳酸菌飲料 ウエハース	(以上見と同じ)	牛乳 クラッカーのチーズサンド
2	土		ウインナーパン 果物 牛乳	野菜ジュース おかし	牛乳	(以上見と同じ)	野菜ジュース おかし
4	月	麦ごはん	豚肉と厚揚げの味噌煮 すまし汁 果物	牛乳 青りんごゼリー	牛乳 ビスコ	卵豆腐	牛乳 青りんごゼリー
5	火	<b>誕生会メニュー(お楽しみに!)</b>			牛乳 一口ゼリー	(以上見と同じ)	<b>大人気のおやつ!</b>
6	水		冷やしうどん 揚げ春巻き 飲むヨーグルト	麦茶 鮭おにぎり	牛乳 果物	(以上見と同じ)	麦茶 鮭おにぎり
7	木	麦ごはん	魚の照り焼き ごま和え みそ汁	いちごスキムミルク ごまごまクッキー	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 ごまごまクッキー
8	金	<b>お弁当の日</b> 			ココア豆乳 せんべい	乳酸菌飲料 ビスケット	ココア豆乳 せんべい
9	土		あんかけ焼きそば くだもの 牛乳	りんごCaジュース おかし	牛乳	(以上見と同じ)	りんごCaジュース おかし
11	月	麦ごはん	凍豆腐の卵とじ みそ汁 くだもの	ブルーチェ	牛乳 おかし	一口チーズ	ブルーチェ
12	火	菜飯ごはん	魚のタルタル焼き マカロニのケチャップ炒め もずくスープ	ココアスキムミルク さつま芋蒸しパン	牛乳 くだもの	(以上見と同じ)	牛乳 さつま芋蒸しパン
13	水	ロールパン	南瓜コロッケ やさいサラダ 牛乳	麦茶 ワカメおかかおにぎり	牛乳 衛生ボーロ	(以上見と同じ)	麦茶 ワカメおかかおにぎり
14	木	麦ごはん	ローストチキン ひじきの五目煮 すまし汁	バナナスキムミルク 手作り丸ボーロ	牛乳 くだもの	(以上見と同じ)	牛乳 手作り丸ボーロ
15	金	白ごはん	夏野菜カレー ごぼうサラダ 果物	牛乳 手作りプリン	乳酸菌飲料 クラッカー	粉吹芋のマヨ和え	牛乳 手作りプリン
16	土		きつねうどん 果物 牛乳	野菜ジュース ビスケット	牛乳	(以上見と同じ)	野菜ジュース ビスケット
19	火		<b>夏祭りメニュー</b> 		牛乳 一口ゼリー	(以上見と同じ)	<b>おやつも夏祭り気分</b> 
20	水	ロールパン	オムレツのミートソースかけ フルーツポンチ ヨーグルト	麦茶 ゆかりおにぎり	牛乳 せんべい	(以上見と同じ)	麦茶 ゆかりおにぎり
21	木	麦ごはん	魚の磯辺焼き ピーナツ和え はるさめスープ	コーヒースキムミルク フレンチトースト	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 フレンチトースト
22	金	白ごはん	揚げじゃがのそぼろあん 酢の物 みそ汁	牛乳 きなこマカロニ	乳酸菌飲料 クッキー	がんも煮	牛乳 きなこマカロニ
23	土		冷やしソウメン くだもの 牛乳	Caみかんジュース ビスケット	牛乳	(以上見と同じ)	Caみかんジュース ビスケット
25	月	麦ごはん	チンジャオロース 中華スープ 果物	牛乳 ババロア	牛乳 ウエハース	(以上見と同じ)	牛乳 ババロア
26	火	ワカメおかかご飯	魚の味噌煮 なめ茸あえ ソウメン汁	ココアスキムミルク 手作りドーナツ	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 手作りドーナツ
27	水	ロールパン	ひじき入りミートローフ 果物 牛乳	麦茶 ツナそぼろおにぎり	牛乳 クッキー	(以上見と同じ)	麦茶 ツナそぼろおにぎり
28	木	麦ごはん	擬製豆腐 切干大根煮 みそ汁	メロンスキムミルク パナナマフィン	牛乳 果物	(以上見と同じ)	牛乳 パナナマフィン
29	金	白ごはん	ちくわの二色揚げ いちこの佃煮 コンソメスープ	フルーツヨーグルト	乳酸菌飲料 丸ぼうろ	(以上見と同じ)	フルーツヨーグルト
30	土		親子うどん 牛乳 果物	野菜ジュース あられ	牛乳	(以上見と同じ)	野菜ジュース あられ

～給食室からのお知らせ(暑い夏を乗り切る為の工夫について)～



暑い夏がやってきます! こども達は大人に比べると、地面に近いので、より多くの熱を感じています。元気に運動して、汗を沢山かいて、水分を充分にとり、しっかり食事→ぐっすり睡眠をとる事で「運動→食事→睡眠のリズム」ができてきます。夏にしっかり体づくりが出来ていると、よりたくましく成長されると思います!

その為には「お腹が減った」→「食事おいしい」→「もっと食べたい」→「全部食べられた」→「嬉しい」と食事が好きになり、自己肯定感も高まってくると言われています。

最近では「給食」に慣れてきた子ども達! なかなか食べ慣れない料理に苦戦する子どももいますが、少しずつ食べられるようになってきた感じを受けます。繰り返し、献立に取り入れる事で(特に和食)「食べられた!」と嬉しい声が聞ける事を楽しみにしています。

**<夏野菜のすすめ>** 胡瓜・トマト・西瓜などの「夏野菜」には水分がたっぷり含まれていて汗が出た体の水分を補い、体を冷やす作用があります。また、利尿作用もあり、とりすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。「夏野菜」で体を涼しく保ちましょう!

