



日	曜	献立名	おやつ
1	水	鯖の竜田揚げ、いんげんの煮びたし	牛乳、マッシュサンド
2	木	栄養サラダ、手羽元の照り煮	ごぼうチップス
3	金	高野豆腐の卵とじ、コールスローサラダ	牛乳、シュガーバターパン
4	土	冷やしうどん、ミートボール	ゼリー
5	日		
⑥	月	ハヤシライス、ドレッシングサラダ	牛乳、マカロニあべ川
⑦	火	お誕生会	牛乳、バイクドチーズケーキ
8	水	かき揚げ、スパゲティサラダ	焼きおにぎり
9	木	煮魚、若布の酢の物、味噌汁	プリン
10	金	すき焼き風煮、じゃこピーマン	牛乳、ジャムサンド
11	土	親子丼、即席漬け	せんべい
12	日		
13	月	つぼん汁、三色なます、納豆	牛乳、パインドーナツ
14	火	魚の西京焼き、切り干し大根の酢の物	ふかし芋
15	水	チーズオムレツ、南瓜の天ぷら	牛乳、塩バタークッキー
16	木	ピーマンの肉詰め、バラエティサラダ	牛乳寒天
17	金	にこにこ弁当	牛乳、ごま団子
18	土	ナスのミートソーススパゲティ、スティック野菜	バナナ
19	日		
20	月	海の日	
21	火	焼き鮭、胡瓜のゆかり和え、味噌汁	わかめおにぎり
22	水	チンジャオロース、中華サラダ	牛乳、ほうれん草チーズ蒸しパン
23	木	南瓜のそぼろ煮、ちくわの磯辺揚げ	フルーツヨーグルト
24	金	唐揚げ、温野菜、スープ	牛乳、シュガーパイ
⑫	土	夏野菜カレー、カミカミサラダ、果物	
26	日		
27	月	具だくさん味噌汁、焼きししゃも	牛乳、クロワッサン
28	火	炒り鶏、ポテトサラダ	くろがねあられ
29	水	中華風和え物、シューマイ	牛乳、きなこラスク
30	木	麻婆豆腐、もやしのナムル	切り干し大根餅
31	金	豚肉のさっぱり揚げ、コロコロサラダ	牛乳、お麩スナック

暑い日が続きます

毎日暑い日が続いています。室内の温度管理と食事の工夫をしながら、健康的な毎日を過ごしましょう！

○カルシウムやビタミンをたっぷり摂りましょう！

疲れにくい体をつくるには、ビタミンB1がおすすめです。豚肉と一緒に、ニンニクやネギを摂ると効果的です。

○冷たい飲み物の飲み過ぎに注意しましょう！

冷たい飲み物を飲み過ぎると、胃が冷えて下痢や食欲不振などの体調不良を起こすことがあります。

脱水予防や熱中症対策のためには、常温かやや冷たいくらいの飲み物がおすすめです。

○食中毒に注意しましょう！

梅雨以外でも食中毒は起こります、『菌をつけない・菌を増やさない・菌をやっつける』に気を付けましょう。

※○印の日は3本セットをお願いします。オレンジになっている日は、おにぎりでも構いません。(ゆり・ひまわり・すみれ組)

