

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	アマランサスご飯 冬瓜スープ 夏野菜入り卵焼き 粉ふき芋 切り干し大根焼きそば風	牛乳 ビスケット	牛乳 チョコカップケーキ
2 金	麦ご飯 茄子と油揚げのみそ汁 鶏肉のマヨマスタード焼き きゃべつソテー 炒めビーフン	牛乳 バナナ	カルビス チーズスティック
3 土	ミートスパゲティ じゃがいも ポテト ヨーグルト	ぶどうジュース	ビスケット

5 月	梅ご飯 きゃべつと油揚げのみそ汁 さくさく鶏天 茄子とピーマンの炒め煮	牛乳 昆布	お茶 水ようかん
6 火	麦ご飯 かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 魚の照り焼き ピーマンソテー もやしとササミのカレーマリネ	お茶 ヨーグルト	ミルク チーズマフィン
7 水	そうめん流し (夏野菜の天ぷら)	牛乳 せんべい	牛乳 甘辛団子
8 木	パ ー ス デ ー ラ ン チ	フルーツ牛乳 小魚	パースデースイーツ
9 金	豚 丼 豆腐とえのき茸の清汁 胡瓜とわかめの酢の物 フルーツ	牛乳 ビスケット	かき氷
10 土	ハヤシライス フルーツサラダ	オレンジジュース	せんべい

12 月	振 替 休 日		
13 火	一 部 希 望 保 育		
14 水	一 部 希 望 保 育		
15 木	盆 休 園		
16 金	カレーライス フルーツ	お茶 せんべい	ビスケット
17 土	焼きそば ポテト フルーツ	りんごジュース	せんべい

19 月	野菜炒めみそラーメン れんこんと鶏肉の甘酢煮 フルーツ	牛乳 昆布	コーヒー牛乳 キャロットケーキ
20 火	バターロール ミルク かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ 粉ふき芋 和風スパゲティサラダ	フルーツ牛乳 スルメ	牛乳 おじゃが揚げ
21 水	そうめん流し (鶏から揚げ)	牛乳 ビスケット	お茶 お好み焼き
22 木	アマランサスご飯 ごぼうと厚揚げのみそ汁 魚のみそ煮 ピーマンソテー きゃべつとモロヘイヤの浸し	お茶 ヨーグルト	牛乳 フルーツゼリー
23 金	もち麦ご飯 茄子と豚肉のみそ汁 フィッシュボール きゅうりゆかり和え ズッキーニとベーコンの卵炒め	牛乳 バナナ	のむヨーグルト フラワーカップ
24 土	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい

26 月	夏野菜カレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 せんべい	お茶 プリン
27 火	冷しゃぶうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	牛乳 小魚	お茶 おにぎり
28 水	レーズンパン ミルク トマト卵スープ タンドリーチキン ピーマンソテー かぼちゃベーコンサラダ	コーヒー牛乳 するめ	牛乳 ハムマヨパン
29 木	ゆかりご飯 さつま汁 厚揚げと玉ねぎのそぼろ煮 春雨と卵の酢の物	牛乳 ビスケット	お茶 ヨーグルトゼリー
30 金	麦ご飯 もやしと人参のみそ汁 チキンボール きゃべつソテー ポテトサラダ	お茶 ヨーグルト	カルビス クッキー
31 土	親子丼 胡瓜の即席漬 フルーツ	ぶどうジュース	ビスケット

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 木	おじや(人参・大根・ピーマン・かぼちゃ) 冬瓜とひき肉スープ 白身魚とじゃが芋煮	ビスケット	グリーン蒸しパン
2 金	おじや(玉ねぎ・人参・ピーマン・じゃが芋) 茄子ときゃべつのみそ汁 ササミのほうれん草煮	バナナ	かぼちゃスティック
3 土	ミートスパゲティー ヨーグルト	せんべい	ビスケット

5 月	おじや(じゃが芋・ピーマン・にんじん・かぼちゃ) きゃべつと豆腐のみそ汁 肉団子と野菜煮	ビスケット	りんごケーキ
6 火	おじや(人参・鶏ミンチ・きゃべつ・じゃがいも) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のトマト煮	ヨーグルト	にんじん蒸しぼん
7 水	にゅうめん じゃが芋とひき肉の炒め煮 フルーツ	せんべい	ポテトもち
8 木	コロコロパン ポテトグリーンスープ ササミのりんごおろし煮 ゼリー	バナナ	煮込みうどん
9 金	おじや(玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ) 豆腐スープ ミニハンバーグ フルーツ	せんべい	ヨーグルト
10 土	おじや(鶏ミンチ・じゃが芋・玉ねぎ・人参) フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

12 月	振 替 休 日		
13 火	一 部 希 望 保 育		
14 水	一 部 希 望 保 育		
15 木	盆 休 園		
16 金	おじや(人参・かぼちゃ・ピーマン) 肉じゃが フルーツ	せんべい	ビスケット
17 土	煮込みうどん フルーツサラダ	ビスケット	せんべい

19 月	ササミアんかけうどん かぼちゃと白身魚含め煮 フルーツ	せんべい	にんじんケーキ
20 火	コロコロパン かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ じゃが芋のおろし胡瓜サラダ	せんべい	ポテトボール
21 水	おじや(人参・玉ねぎ・白身魚・ほうれん草) 豆腐スープ ササミの人参おろし煮	ビスケット	ポテトパンケーキ
22 木	おじや(きゃべつ・人参・じゃが芋) かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 白身魚のグリーンソース煮	ヨーグルト	フルーツゼリー
23 金	おじや(人参・かぼちゃ・玉ねぎ) 茄子とひき肉そぼろ汁 白身魚とポテトおやき	バナナ	ジャムサンド
24 土	お 弁 当 の 日	ビスケット	せんべい

26 月	おじや(きゃべつ・人参・玉ねぎ・白身魚) ミートボールの酢豚風 フルーツ	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
27 火	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	ビスケット	いもがゆ
28 水	コロコロパン マカロニトマトスープ ササミとかぼちゃおやき	バナナ	ホットケーキ
29 木	おじや(きゅうり・人参・玉ねぎ・かぼちゃ) じゃが芋とほうれん草のみそ汁 マーボー豆腐	ビスケット	オレンジゼリー
30 金	おじや(人参・かぼちゃ・白身魚) きゃべつと人参のみそ汁 チキンボールとじゃが芋煮	ヨーグルト	動物ビスケット
31 土	おじや(玉ねぎ・人参・鶏ミンチ・かぼちゃ) じゃが芋そぼろ煮 フルーツ	せんべい	ビスケット

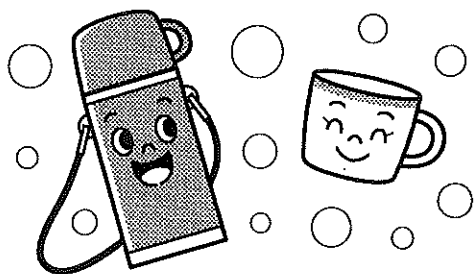
のどが
かわく前に
飲もう

大切な 水分補給



子どもたちにとって、水分補給はとても大切です。
元気にすごすためにも、しっかり水分をとりましょう。

💧 水分補給に適した飲み物



普段や気候のよい時は、のどのかわきに
応じて、水や麦茶を飲ませましょう。ジュースは
糖分が多いため、緑茶や紅茶はカフェインが
入っているため、水分補給に適していません。

💧 水分補給のタイミング



水分補給の基本は、少量をこまめにとること
です。一度に大量の水分をとると、胃に負
担がかかります。起きた時や、遊ぶ前後と途
中、ふろに入る前後、寝る前などは、意識的
に水分補給を心がけましょう。

飲み物の糖分に ご用心

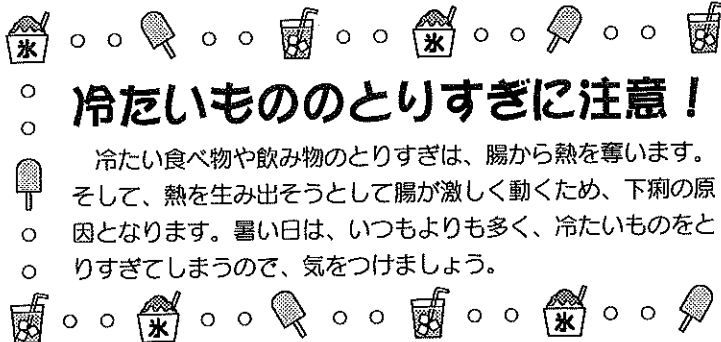
清涼飲料には、糖分が多く入っています。

よく冷えていると甘みを感じにく
いため、たくさん飲んでしまいがちです。と
りすぎると、肥満やむし歯の原因になります。



水分いっぱいの 野菜

野菜は、たくさんの水分を
含んでいます。きゅうりは
100g当たり95.4g、トマト
は94g、ピーマンは93.4gで
す。野菜をたくさん食べて、
食事からも水分補給をしま
しょう。



冷たいもののとりすぎに注意！

冷たい食べ物や飲み物のとりすぎは、腸から熱を奪います。
そして、熱を生み出そうとして腸が激しく動くため、下痢の原
因となります。暑い日は、いつもよりも多く、冷たいものをと
りすぎてしまうので、気をつけましょう。

