



日	曜	副食	3時	3歳未満児追加食			備考
				9時	副食	3時	
1日	金	ごはん とりにくのさっぱりトマト ほうれんそうのいそあえ みそしる	ひやしミルク きなこラスク	牛乳 せんべい	さつまいの甘煮	きなこラスク 牛乳	
2日	土	ひやしうどん ゆかりおにぎりに にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう パームクーヘン	牛乳 ウエハース			
4日	月	わかめごはん さかなのねぎみそやき キャベツサラダ ちゅうかスープ	ヨーグルトのオレンジ ソースかけ パイナップル	牛乳 ビスケット	ひじきの炒め煮 こふきいも	ヨーグルトのオレンジ ソースかけ パイナップル	
5日	火	ぱりぱりはるまきどん くだもの おほかあえ すましじる	ひやしミルク フレンチポテト	牛乳 棒チーズ	たまご豆腐 がんと煮	フレンチポテト 牛乳	
6日	水	バターロールパン わふうスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ひやしミルク いりこ くだもの	牛乳 クッキー	トマト アスパラソテー	いりこ くだもの 牛乳	
7日	木	テキンライス エビフライタルソースかけ ほうれんそうとコンソメ プリン	みかんジュース ロールケーキ	牛乳 ヨーグルト	清汁 ツナサラダ 果物	ロールケーキ みかんジュース	誕生会
8日	金	ごはん とうふのおとしあげ スティックやさい ひじきのいために	ひやしミルク わかさホットケーキ	牛乳 パイ	かしわ汁 ごま南瓜煮 魚のムニエル	若草ホットケーキ 牛乳	
9日	土	カレーうどん おにぎりに にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			
11日	月	ごはん さかなのマヨネーズやき トマト きりぼしだいこんにつけ みそしる	フルーツヨーグルト	牛乳 クッキー	小松菜の胡麻和え 焼ウインナー	フルーツヨーグルト	
12日	火	カレーライス シーチキンサラダ ゆでたまご	ぎゅうにゅう おうごんドーナツ	牛乳 ビスケット	清汁 里芋の含め煮	おうごんドーナツ 牛乳	
13日	水	ごはん さかなのしおやき きんぴらに ひややっこ	ぎゅうにゅう アイスクリーム	牛乳 ゼリー	味噌汁 エッグサラダ 煮豆	アイスクリーム 牛乳	
14日	木	ごはん にこみハンバーグ こふきいも トマトサラダ	ぎゅうにゅう アイスクリーム	牛乳 ヨーグルト	味噌汁 ごま和え 果物	アイスクリーム 牛乳	
15日	金	ごはん こうそうムニエル ピーナッツあえ マカロニサラダ	みかんジュース アイスクリーム	牛乳 せんべい	味噌汁 そぼろ煮	みかんジュース アイスクリーム	
16日	土	にくうどん わかめおにぎりに にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう パームクーヘン	牛乳 ウエハース			
18日	月	しらすごはん あげどうふのあんかけ きゅうりサラダ くだもの	ヨーグルトのいちご ソースかけ コーンフレーク	牛乳 ビスケット	味噌汁 魚の煮付	ヨーグルトのいちご ソースかけ コーンフレーク	
19日	火	おやこどん だいこんのうめあえ すましじる	ミルクココア あんパン	牛乳 果物	肉団子の照り煮 ほうれん草と茄子の胡麻和え	あんパン 牛乳	
20日	水	バターロールパン さけグラタン ちゅうかあえ トマトスープ	ひやしミルク えだまめ	牛乳 ゼリー	麩の卵とじ 果物	えだまめ 牛乳	
21日	木	ごはん さかなのなんぼんづけ トマト ポテトサラダ	ひやしミルク おかし	牛乳 クッキー	味噌汁 ごま和え 煮豆	おかし 牛乳	
22日	金	むぎごはん はっぼうさい しゅうまい くだもの	ひやしミルク マシュマロおこし	牛乳 ゼリー	かき玉汁 じゃが芋と人参のカレー煮	マシュマロおこし 牛乳	
23日	土	ひやむぎ わかめおにぎりに にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう まるぼうろ	牛乳 ウエハース			お泊り保育
25日	月	ごはん さかなのてりやき しらすあえ にくだんごのスープ	ヨーグルトの きなこかけ くだもの	牛乳 ビスケット	アスパラとウインナー炒め 煮豆	ヨーグルトの きなこかけ くだもの	
26日	火	むぎごはん なすのはさみあげ せんキャベツ なつとうあえ	ぎゅうにゅう たかなおにぎり	牛乳 果物	味噌汁 切り昆布煮 もも肉の照焼	たかなおにぎり 牛乳	
27日	水	バターロールパン ビーフンいため とりのからあげ サラダな カレースープ	ひやしミルク くだもの いりこ	牛乳 クッキー	茹で卵	くだもの いりこ 牛乳	
28日	木	ごはん マーボーどうふ きゅうりとわかめのすのもの くだもの	メロンゼリー クッキー	牛乳 せんべい	味噌汁 魚のムニエル	メロンゼリー クッキー 牛乳	
29日	金	のりごはん さかなのパンこやき ごまみそマヨネーズあえ クリームスープ	ぎゅうにゅう みたらしだんご	牛乳 プリン	ほうれん草卵とじ わかめ煮	みたらしだんご 牛乳	
30日	土	ひやしわかめうどん ごましおおにぎりに にゅうさんいんりょう	ぎゅうにゅう パームクーヘン	牛乳 ウエハース			

給食だより

夏ばてを予防しよう!

夏は体力の落ちる時期です。睡眠・食事・適度な運動と、日頃からの生活リズムがより大切になってきます。早めに就寝して疲れをとり、食事をしっかり食べて、元気に遊びましょう。

- ① 水分補給を十分にしましょう。
- ② 1日3食、いろいろなものを食べて 夏を乗り切るスタミナを身につけましょう。
- ③ 睡眠時間をしっかりとって、疲れをためこまないようにしましょう。

「早寝 早起き 朝ごはん」で元気な子
朝ごはんをしっかりと食べて登園を!



夏の食事のポイント

夏は体に暑さがこもり、たくさん汗をかくとエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB群が排出されてしまいます。また、暑くて食欲が出ないこともありますね。

夏のおすすめの食品はたくさんビタミンB群が含まれている豚肉です。また、夏野菜にはビタミンなどの栄養素がたっぷり含まれています。しっかりと食べて、元気に楽しい夏を過ごしましょう。