

日	曜	昼食	おやつ	赤		黄		緑				延長	
				体を つくる	力や体温のもとになる	体を 調子を整える							
1	月	夕やけごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 果物 牛乳	ココアクッキー 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	ごま油 油 砂糖	牛乳 さつまあげ 淡色みそ	鶏もも肉 淡色みそ	なす ほうれん草 ひじき	白菜 にんじん インゲン	玉ねぎ しいたけ	おかかおにぎり 牛乳	
2	火	ごはん 魚の和風マヨ焼き キャベツとごぼうの甘酢炒め	みそ汁 果物 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 油	牛乳 淡色みそ 粉チーズ	カレー バター	キャベツ もやし パセリ	冬瓜 黄ピーマン	にんじん ニラ	ごぼう ほうれん草	味噌おにぎり 牛乳
3	水	ごはん 夏野菜ハンバーグ 中華きゅうり	みそ汁 果物 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	米 じゃがいも 油	片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 淡色みそ	豚ひき肉 鶏ひき肉	きゅうり ズッキーニ	玉ねぎ 小松菜	にんじん えのき	なす	ジャムトースト 牛乳
4	木	ごはん 魚のムニエル ナスのみそ炒め	すまし汁 果物 牛乳	ケチャップトースト 牛乳	米 食パン ながいも	小麦粉 油	牛乳 カレー バター	さけ 油揚げ	キャベツ ピーマン	ナス 小松菜	にんじん 玉ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳	
5	金	ハヤシライス 白菜の煮浸し	みそ汁 果物 牛乳	七夕ゼリー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 油	牛乳 バター	豚肩ロース 油揚げ	白菜 レタス かぼちゃ	にんじん オクラ	かぶ ほうれん草	玉ねぎ しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
6	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	みそ汁 果物 牛乳	佃煮おにぎり 牛乳	米 うどん 砂糖		牛乳	豚ロース	かぼちゃ キャベツ 焼きのり	にんじん ネギ	たまねぎ チンゲン菜	もやし しめじ	青のりおにぎり 牛乳
8	月	ごはん 豚肉のソースいため じゃがいもの煮物	みそ汁 果物 牛乳	シュガートースト 牛乳	米 じゃがいも グラニュー糖	砂糖 食パン	牛乳 豚モモ 淡色みそ	バター	キャベツ 玉ねぎ 青のり	ナス ネギ	もやし マイタケ	にんじん インゲン	ゆかりおにぎり 牛乳
9	火	ごはん 魚の竜田揚げ ズッキーニのガーリックソテー	みそ汁 果物 牛乳	どうもろこしおにぎり 牛乳	米 油 片栗粉		牛乳 ガジキ 淡色みそ	カレー	もやし ズッキーニ 黄ピーマン	ズッキーニ コーン	冬瓜 チンゲン菜	にんじん にんにく	ジャムトースト 牛乳
10	水	ごはん 豆腐入り松風焼き 梅和え	みそ汁 果物 牛乳	バナナケーキ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 パン粉	牛乳 淡色みそ カレー	木綿豆腐 バター	白菜 バナナ ニラ	きゅうり ネギ 梅干し	にんじん オクラ 青のり	玉ねぎ えのき	おかかおにぎり 牛乳
11	木	ごはん 魚の甘酢あんかけ アスパラコンソテー	みそ汁 果物 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	米 油 片栗粉	砂糖	牛乳 バター	カレー 淡色みそ	もやし だいこん ニラ	切干大根 アスパラガス 小松菜	にんじん えのき	玉ねぎ コーン しいたけ	ジャムトースト 牛乳
12	金	ごはん 生揚げの中華煮 大根サラダ	みそ汁 果物 牛乳	きな粉ケーキ 牛乳	米 油 マヨネーズ	片栗粉 食パン ごま油	牛乳 豚ロース 淡色みそ	生揚げ ツナ油漬 すりゴマ	だいこん ほうれん草 ちんげん菜	白菜 キャベツ えのき	きゅうり ネギ しょうが	にんじん エリンギ	ケチャップおにぎり 牛乳
13	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	みそ汁 果物 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳	うどん 米 マヨネーズ	ごま油 砂糖	牛乳 ツナ油漬	鶏胸肉 淡色みそ	にんじん もやし	だいこん しめじ	きゅうり たまねぎ	キャベツ ネギ	青のりおにぎり 牛乳
16	火	ごはん 魚の和風マヨ焼き キャベツとごぼうの甘酢炒め	みそ汁 果物 牛乳	クッキー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 油	牛乳 淡色みそ 粉チーズ	カレー バター	キャベツ もやし 黄ピーマン	冬瓜 ニラ	にんじん ほうれん草	ごぼう ほうれん草	味噌おにぎり 牛乳
17	水	ごはん 夏野菜ハンバーグ 中華きゅうり	みそ汁 果物 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	米 じゃがいも 油	片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 木綿豆腐 淡色みそ	豚ひき肉 鶏ひき肉	きゅうり ズッキーニ	玉ねぎ 小松菜	にんじん えのき	なす	ジャムトースト 牛乳
18	木	ごはん 魚のムニエル ナスのみそ炒め	すまし汁 果物 牛乳	ケチャップトースト 牛乳	米 食パン ながいも	小麦粉 油	牛乳 カレー バター	さけ 油揚げ	キャベツ ピーマン	ナス 小松菜	にんじん 玉ねぎ	茶飯おにぎり 牛乳	
19	金	ハヤシライス 白菜の煮浸し	みそ汁 果物 牛乳	スコーン 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 油	牛乳 バター	豚肩ロース 油揚げ	白菜 レタス かぼちゃ	にんじん オクラ	かぶ ほうれん草	玉ねぎ しめじ	ケチャップおにぎり 牛乳
20	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	みそ汁 果物 牛乳	佃煮おにぎり 牛乳	米 うどん 砂糖		牛乳	豚ロース	かぼちゃ キャベツ 焼きのり	にんじん ネギ	たまねぎ チンゲン菜	もやし しめじ	青のりおにぎり 牛乳
22	月	ごはん 豚肉のソースいため じゃがいもの煮物	みそ汁 果物 牛乳	シュガートースト 牛乳	米 じゃがいも グラニュー糖	砂糖 食パン	牛乳 豚モモ 淡色みそ	バター	キャベツ 玉ねぎ 青のり	ナス パイ	もやし マイタケ	にんじん インゲン	ゆかりおにぎり 牛乳
23	火	ごはん 魚の竜田揚げ ズッキーニのガーリックソテー	みそ汁 果物 牛乳	どうもろこしおにぎり 牛乳	米 油 片栗粉		牛乳 ガジキ 淡色みそ	カレー	もやし ズッキーニ 黄ピーマン	ズッキーニ コーン	冬瓜 チンゲン菜	にんじん にんにく	ジャムトースト 牛乳
24	水	ごはん 豆腐入り松風焼き 梅和え	みそ汁 果物 牛乳	バナナケーキ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 パン粉	牛乳 淡色みそ カレー	木綿豆腐 バター	白菜 バナナ ニラ	きゅうり ネギ 梅干し	にんじん オクラ 青のり	玉ねぎ えのき	おかかおにぎり 牛乳
25	木	ごはん 魚の甘酢あんかけ アスパラコンソテー	みそ汁 果物 牛乳	切干大根おにぎり 牛乳	米 油 片栗粉	砂糖	牛乳 バター	カレー 淡色みそ	もやし だいこん ニラ	切干大根 キャベツ 小松菜	にんじん アスパラガス えのき	玉ねぎ コーン しいたけ	ジャムトースト 牛乳
26	金	ごはん 生揚げの中華煮 大根サラダ	みそ汁 果物 牛乳	きな粉ケーキ 牛乳	米 油 マヨネーズ	片栗粉 食パン ごま油	牛乳 豚ロース 淡色みそ	生揚げ ツナ油漬 すりゴマ	だいこん ほうれん草 ちんげん菜	白菜 キャベツ えのき	きゅうり しめじ しょうが	にんじん ネギ	ケチャップおにぎり 牛乳
27	土	みそうどん きゅうりと大根のナムル	みそ汁 果物 牛乳	ツナマヨおにぎり 牛乳	うどん 米 マヨネーズ	ごま油 砂糖	牛乳 ツナ油漬	鶏胸肉 淡色みそ	にんじん もやし	だいこん しめじ	きゅうり たまねぎ	キャベツ ネギ	ジャムトースト 牛乳
29	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物	みそ汁 果物 牛乳	クッキー 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	ごま油 砂糖	牛乳 さつまあげ 淡色みそ	鶏もも肉 淡色みそ	なす ほうれん草 ひじき	白菜 にんじん インゲン	玉ねぎ しいたけ	おかかおにぎり 牛乳	
30	火	ごはん 魚の和風マヨ焼き キャベツとごぼうの甘酢炒め	みそ汁 果物 牛乳	にんじんケーキ 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	砂糖 油	牛乳 淡色みそ 粉チーズ	カレー バター	キャベツ もやし パセリ	冬瓜 黄ピーマン	にんじん ニラ	ごぼう モロヘイヤ	味噌おにぎり 牛乳
31	水	ごはん 夏野菜ハンバーグ 中華きゅうり	みそ汁 果物 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	米 じゃがいも 油	片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 木綿豆腐 淡色みそ	豚ひき肉 鶏ひき肉	きゅうり ズッキーニ	玉ねぎ 小松菜	にんじん えのき	なす	ジャムトースト 牛乳

熱中症に注意！！

7月になり梅雨もあけるとついに夏本番！！
 沢山遊びたくさん汗をかきますが、子供たちは
 まだ体温調整が未発達です。
 とても暑い夏、水分補給や体調に気を使って
 あげて下さい！！



キュウリ: たっぶりの水分が火照った体を冷やしてくれます



トマト: たくさんの水分とビタミンで体の機能を調整してくれます

ナス: カリウムという栄養素が体を冷やしてくれます

スイカ: 水分と糖分で体の疲れをいやしてくれます



飲み物だけじゃない！？
 熱中症予防の為に、遊びの後、起きた後などに
 しっかりと水分補給をする事が大事です。
 夏野菜を食べることは直接水分補給をすること
 と同じといわれています。