

日	曜	昼食	おやつ	黄		赤		緑			延長	
				力や体温のもとになる		体をつくる		体の調子を整える				
1	水	えだまめごはん おろし豆腐ハンバーグ 梅和え	すまし汁 果物 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	米油 白玉粉	片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉 バター	鶏肉 牛乳	コーン タマネギ ウメボシ	エダマメ キュウリ オクラ	ダイコン ニンジン オクラ	ケチャップおにぎり 牛乳
2	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	みそ汁 果物 麦茶	チーズトースト 牛乳	米 砂糖 パン	油 ごま油	牛乳 味噌 油揚げ	サケ バター	キャベツ シメジ コーン	モヤシ トマト ダイコン	ニンジン キュウリ マイタケ	茶飯おにぎり 牛乳
3	金	夏野菜カレーライス おかか和え	すまし汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 油 黒砂糖	牛乳 バター きな粉	豚肉 かつお節	タマネギ ニンジン ナス ダイコン	ニンジン キュウリ	ズッキーニ ショウガ エノキ	味噌おにぎり 牛乳
4	土	みそうどん ナムル	果物 麦茶	佃煮おにぎり 牛乳	うどん 砂糖	ごま油 米	牛乳 味噌	鶏肉	モヤシ タマネギ ダイコン	キャベツ シメジ キュウリ	ニンジン ネギ のり	青のりおにぎり 牛乳
6	月	ごはん 鶏肉のトマトソース掛け ごぼうコーンのサラダ	みそ汁 果物 麦茶	人参ケーキ 牛乳	米 小麦粉	マヨドレ 砂糖	牛乳 ごま バター	鶏肉 味噌	タマネギ トマト ゴボウ	ニンジン ニンニク コーン	ピーマン ショウガ ナス	ゆかりおにぎり 牛乳
7	火	ごはん かじきの竜田揚げ 大豆とひじきのサラダ	みそ汁 果物 麦茶	七タゼリー 牛乳	米 ごま油 小麦粉	片栗粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 大豆 油揚げ	かじき 味噌 ゼラチン	ショウガ ヒジキ	コマツナ チンゲン菜	ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
8	水	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり	中華スープ 果物 麦茶	いも羊羹 牛乳	米 砂糖 さつまいも	ごま油 片栗粉	豆腐 味噌 牛乳	豚肉 ごま	ニンジン ネギ キュウリ	シイタケ ショウガ アサツキ ワカメ	タケノコ ニンニク ワカメ	ケチャップおにぎり 牛乳
9	木	ごはん カレイの和風あんかけ ひじきの煮物	みそ汁 果物 麦茶	ツナおにぎり 牛乳	米油 さつまいも	片栗粉 砂糖	牛乳 油揚げ ツナ	カレイ 味噌	タマネギ エノキ チンゲン菜	ニンジン エリンギ ショウガ コマツナ	ほうれん草 ネギ	茶飯おにぎり 牛乳
10	金	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のサラダ	みそ汁 果物 麦茶	セサミトースト 牛乳	米 ごま油 パン	片栗粉 マヨドレ	牛乳 味噌	生揚げ ツナ	モヤシ ネギ ショウガ	ニンジン エノキ チンゲン菜	キャベツ 切り干し大根	味噌おにぎり 牛乳
11	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	うどん マヨドレ	砂糖	牛乳 ツナ	豚肉	タマネギ キャベツ チンゲン菜	モヤシ シメジ かぼちゃ	ニンジン ネギ	青のりおにぎり 牛乳
13	月	ごはん 豚肉のソース炒め わかめの酢の物	みそ汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 ごま油 パン	油 砂糖	牛乳 ごま バター	豚肉 味噌	ニンジン アオノリ ワカメ	タマネギ アオノリ ダイコン	モヤシ キュウリ ナス	ゆかりおにぎり 牛乳
14	火	ごはん カレイの和風マヨネーズ キャベツの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	米油	マヨドレ 片栗粉	牛乳 バター 油揚げ	カレイ ごま 味噌	キャベツ アオノリ	ニンジン タマネギ	シメジ ホウレン草	おかかおにぎり 牛乳
15	水	ごはん おろし豆腐ハンバーグ 梅和え	すまし汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米油 白玉粉	片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉 バター	鶏肉 牛乳	コーン タマネギ キュウリ オクラ	エダマメ キュウリ	ダイコン ニンジン オクラ	ケチャップおにぎり 牛乳
16	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	みそ汁 果物 麦茶	チーズトースト 牛乳	米 砂糖 パン	油 ごま油	牛乳 味噌 油揚げ	サケ バター	キャベツ シメジ コーン	モヤシ トマト ダイコン	ニンジン キュウリ マイタケ	茶飯おにぎり 牛乳
17	金	夏野菜カレーライス おかか和え	すまし汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米 小麦粉 砂糖	じゃがいも 油 黒砂糖	牛乳 バター きな粉	豚肉 かつお節	タマネギ ニンジン ナス ダイコン	ニンジン キュウリ	ズッキーニ ショウガ エノキ	味噌おにぎり 牛乳
18	土	みそうどん ナムル	果物 麦茶	佃煮おにぎり 牛乳	うどん 砂糖	ごま油 米	牛乳 味噌	鶏肉	モヤシ タマネギ ダイコン	キャベツ シメジ キュウリ	ニンジン ネギ のり	青のりおにぎり 牛乳
20	月	ごはん 鶏肉のトマトソース掛け ごぼうコーンのサラダ	みそ汁 果物 麦茶	人参ケーキ 牛乳	米 小麦粉	マヨドレ 砂糖	牛乳 ごま バター	鶏肉 味噌	タマネギ トマト ゴボウ	ニンジン ニンニク コーン	ピーマン ショウガ ナス	ゆかりおにぎり 牛乳
21	火	ごはん かじきの竜田揚げ 大豆とひじきのサラダ	みそ汁 果物 麦茶	味噌ラーメン 牛乳	米 ごま油 小麦粉	片栗粉 じゃがいも 砂糖	牛乳 大豆 油揚げ	かじき 味噌 ゼラチン	ショウガ ヒジキ	コマツナ チンゲン菜	ほうれん草	おかかおにぎり 牛乳
22	水	ごはん マーボー豆腐 中華きゅうり	中華スープ 果物 麦茶	いも羊羹 牛乳	米 砂糖 さつまいも	ごま油 片栗粉	豆腐 味噌 牛乳	豚肉 ごま	ニンジン ネギ キュウリ	シイタケ ショウガ アサツキ ワカメ	タケノコ ニンニク ワカメ	ケチャップおにぎり 牛乳
25	土	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物	果物 麦茶	ツナマヨおにぎり 牛乳	うどん マヨドレ	砂糖	牛乳 ツナ	豚肉	タマネギ キャベツ チンゲン菜	モヤシ シメジ かぼちゃ	ニンジン ネギ	青のりおにぎり 牛乳
27	月	ごはん 豚肉のソース炒め わかめの酢の物	みそ汁 果物 麦茶	ジャムトースト 牛乳	米 ごま油 パン	油 砂糖	牛乳 ごま バター	豚肉 味噌	ニンジン アオノリ ワカメ	タマネギ アオノリ ダイコン	モヤシ キュウリ ナス	ゆかりおにぎり 牛乳
28	火	ごはん カレイの和風マヨネーズ キャベツの磯和え	みそ汁 果物 麦茶	お麩ラスク 牛乳	米油	マヨドレ 片栗粉	牛乳 バター 油揚げ	カレイ ごま 味噌	キャベツ アオノリ	ニンジン タマネギ	シメジ ホウレン草	おかかおにぎり 牛乳
29	水	ごはん おろし豆腐ハンバーグ 梅和え	すまし汁 果物 麦茶	バナナケーキ 牛乳	米油 白玉粉	片栗粉 砂糖	豆腐 豚肉 バター	鶏肉 牛乳	コーン タマネギ キュウリ オクラ	エダマメ キュウリ	ダイコン ニンジン オクラ	ケチャップおにぎり 牛乳
30	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き トマトのさっぱり和え	みそ汁 果物 麦茶	チーズトースト 牛乳	米 砂糖 パン	油 ごま油	牛乳 味噌 油揚げ	サケ バター	キャベツ シメジ コーン	モヤシ トマト ダイコン	ニンジン キュウリ マイタケ	茶飯おにぎり 牛乳
31	金	ごはん 生揚げの中華煮 切り干し大根のサラダ	みそ汁 果物 麦茶	ミルクくず餅 牛乳	米 ごま油 パン	片栗粉 マヨドレ	牛乳 味噌	生揚げ ツナ	モヤシ ネギ ショウガ	ニンジン エノキ チンゲン菜	キャベツ 切り干し大根	味噌おにぎり 牛乳

熱中症注意！

7月になり梅雨も明けるとついに夏本番！
子どもも沢山遊び沢山汗をかきますが、体温調整がまだ
未発達な子どもの時期には熱中症に気をつけてあげましょう。
とても暑い夏、熱中症には水分補給がとても大切です。

飲み物だけじゃない!? 水分補給

熱中症を予防する為には、遊びの後や起きた後などの
こまめな水分をとることもとても重要です。
しかし、簡単で水分を直接飲むことに匹敵するくらい
水分補給が夏野菜を食べること！

ワンポイント栄養学

キュウリ

たっぷりの水分がほてった
体を冷やしてくれます

トマト

沢山の水分と沢山のビタミンで体の
様々な機能を調整してくれます

なす

沢山の水分とカリウムという
栄養素が体を冷やしてくれます

スイカ

水分と程よい糖分が一日沢山動かした
体の疲れをいやしてくれます

