8月分給食予定献立表

6年 泉チェリーこども園

2 金 ジュース ごはん ドライカレー 卵ス一プ オレンジ クロワッサン 牛乳 3 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 4 日 1 世んべい ジュース 5 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ ごまパイ 牛乳 6 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 肉味噌うどん お茶 7 水 せんべい 中華めん 焼きそば 中華スープ すいか フライドポテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 牛乳 10 土 山の日 11 日 上の日 12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろ 15 木 ヨーグルト ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろ 15 木 ヨーグルト ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろ 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん おぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 18 日 世んべい ジュース せんべい ジュース 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクークシスト 牛乳 21 水 せんべい ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビオトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだたんご 牛乳 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレーブフルーツ ずんだたんご 牛乳				<u> </u>		
2 金 ジュース ごはん ドライカレー 卵ス一プ オレンジ クロワッサン 牛乳 3 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 パナナ せんべい ジュース 4 日 ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ ごまパイ 牛乳 6 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ パナナ 牛乳 肉味噌うどん お茶 中華めん 焼きそば 中華スープ すいか フライドボテト 牛乳 フライドボテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 4 9 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 10 土	日	曜日	未満児のおやつ			
3	1		ヨーグルト		きつねうどん キャベツの梅和え メロン	茹でとうもろこし 牛乳
4 日 5 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ ごまパイ 牛乳 6 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 肉味噌うどん お茶 フライドボテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 牛乳 フライドボテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん 気前煮 さつま汁 オレンジ 気前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 10 土		䌷	ジュース	ごはん	ドライカレー 卵スープ オレンジ	クロワッサン 牛乳
5 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ ごまパイ 牛乳 6 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 肉味噌うどん お茶 フライドボテト 牛乳 7 水 せんべい 中華めん 焼きそば 中華スープ すいか フライドボテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 牛乳 9 金 ジュース ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 10 土 山の日 12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 バナナ クラッカー 牛乳 おかかおにぎり おった 14 水 ジュース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おった おかかおにぎり おった 15 木 ヨーグルト ごはん おばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン せんべい バナナ セんべい バナナ セんべい バナナ セルベい ジュース セルベい ジュース 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん 板菜のきんぴら のり汁 バナナ セルベい ジュース セルベい ジュース 18 日 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレーブフルーツ スイートポテト 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー パウムクークシス キ乳 コースス ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 セルベい ジュース ビザトースト 牛乳 セルベい ジュース 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳 せんべい ジュース 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳	3		クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
6 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 肉味噌うどん お茶 フライドポテト 牛乳 7 水 せんぺい 中華めん 焼きそば 中華スープ すいか フライドポテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 牛乳 9 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 10 土 山の日 11 日 山の日 12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 バナナ クラッカー 牛乳 14 水 ジュース ごはん かばんできばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン せんべい バナナ せんべい バナナ せんべい ジュース 16 金 ジュース ごはん 小ぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんぺい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクークシスト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 次間のチーズ焼き うどん いい ジュース はがトープラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん が加入できる人の味噌汁 バナナ サル						
7 水 せんべい 中華めん 焼きそば 中華スープ すいか フライドポテト 牛乳 8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 牛乳 9 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 10 土 山の日 11 日 山の日 12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 パナナ クラッカー 牛乳 さはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おっち カンース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おっち カンース ではん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい バナナ セルベい ジュース 16 金 ジュース ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 世んべい ジュース エはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 焼きうどん お茶 マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー パウムクーク 経のチーズ焼き 夏野菜スープ パナナ 牛乳 焼きうどん お茶 フェース ごはん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ビザトースト 牛乳 クラッカー 牛乳 ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 セんべい ジュース ビスケット 牛乳 せんべい ジュース 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳 ではん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳	5		せんべい		ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ	ごまパイ 牛乳
8 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ジャムサンドパン 年 五目ごはん お茶 10 土 鉱前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 11 日 山の日 12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 パナナ クラッカー 牛乳 14 水 ジュース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろり 15 木 ヨーグルト ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら のり汁 バナナ せんべい ジュース 18 日 ロじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー パウムクークスト 牛乳 22 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ビザトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 25 日 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳	6		ゼリー	パン	鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳	
9 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ 五目ごはん お茶 10 土 山の日 11 日 振替休日 12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 バナナ クラッカー 牛乳 おかかおにぎり おっち おっかまにぎり おっち おっかまにぎり おっち おっしん さばん ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おっち おっしっ チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい バナナ クラッカー 牛乳 ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 16 金 ジュース ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 18 日 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 焼きうどん お茶 セルベい ジュース 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムケーク フェス コース ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳 はん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳 がんだんご 牛乳 りり豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ	_				7 4 - 1 1	
10				うどん	カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン	ジャムサンドパン 牛乳
11 日 出の日 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 バナナ クラッカー 牛乳 14 水 ジュース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがかまにぎり おがりまではん ではん ではたんでは、 ではん ではん ではただんで ではん ではただんで ではたがにはたべんで ではたがにはたべんで ではたがにはたべんで ではたがにはたべんで ではたがにはたがにはたべんで ではたがにはたべんで ではたがにはたがにはたべんで ではたがにはたべんで ではたがにはたがにはたがにはたがにはたがにはたがにはたがにはたがにはたがにはたがに	_	金	ジュース	ごはん	筑前煮 さつま汁 オレンジ	五目ごはん お茶
12 月 振替休日 13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 バナナ クラッカー 牛乳 14 水 ジュース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろり 15 木 ヨーグルト ごはん さばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン せんべい バナナ をんべい バナナ をんべい バナナ をんべい バナナ をんべい バナナ をんべい ジュース 16 金 ジュース ごはん 水ぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら のり汁 バナナ せんべい ジュース 18 日 ロリー プフルーツ スイートポテト 牛乳 焼きうどん お茶 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクークス 22 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ピザトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 25 日 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳						
13 火 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 バナナ クラッカー 牛乳 14 水 ジュース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろり おかかおにぎり おろり おります 15 木 ヨーグルト ごはん さばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン せんべい バナナ をおった サラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 16 金 ジュース ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 18 日 日 サイン せんべい ジュース 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 焼きうどん お茶 をからい ではん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクークス カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ピザトースト 牛乳 とまる ジュース ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 セんべい ジュース 23 金 ジュース ごはん 気前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 せんべい ジュース 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 25 日 日 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳	11	日				
14 水 ジュース ごはん おくずかけ おから炒り すいか おかかおにぎり おろり 15 木 ヨーグルト ごはん さばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン せんべい バナナ なんでい バナナ ない ガステラ 牛乳 カステラ 牛乳 サンジ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 根菜のきんぴら のり汁 バナナ カステラ 牛乳 せんべい ジュース 18 日 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 焼きうどん お茶 ない せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクーク 22 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ピザトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 セんべい ジュース ビスケット 牛乳 せんべい ジュース 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 炊り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳					振替休日	
15 末 ヨーグルト ごはん さばのごま焼き もやしの味噌汁 メロン せんべい バナナ 16 金 ジュース ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら のり汁 バナナ せんべい ジュース 18 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日						
16 金 ジュース ごはん かぼちゃカレー チーズサラダ オレンジ カステラ 牛乳 17 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら のり汁 バナナ せんべい ジュース 18 日 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクー/ 22 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ピザトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 25 日 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳		_	ジュース			おかかおにぎり お茶
17 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら のり汁 バナナ せんべい ジュース 18 日 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクー/ 22 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ピザトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 25 日 10 世んべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳				ごはん		せんべい バナナ 牛乳
18 日 19 月 せんべい ごはん ひじき煮 豚汁 グレープフルーツ スイートポテト 牛乳 20 火 ゼリー パン 鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳 焼きうどん お茶 21 水 せんべい ごはん マーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいか ゼリー バウムクーク 22 木 ヨーグルト うどん カレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロン ピザトースト 牛乳 23 金 ジュース ごはん 筑前煮 さつま汁 オレンジ ビスケット 牛乳 ビスケット 牛乳 24 土 クラッカー 牛乳 ごはん 大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ せんべい ジュース 25 日 せんべい ジュース 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳			•			
19 月 せんべいごはんひじき煮 豚汁 グレープフルーツスイートポテト 牛乳20 火 ゼリーパン鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳焼きうどん お茶21 水 せんべいごはんマーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいかゼリー バウムクーク22 木 ヨーグルトうどんカレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロンピザトースト 牛乳23 金 ジュースごはん筑前煮 さつま汁 オレンジビスケット 牛乳24 土 クラッカー 牛乳 ごはん大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナせんべい ジュース25 日26 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツずんだだんご 牛乳			クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら のり汁 バナナ	せんべい ジュース
20火ゼリーパン鮭のチーズ焼き 夏野菜スープ バナナ 牛乳焼きうどん お茶21水せんべいごはんマーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいかゼリー バウムクーク22木ヨーグルトうどんカレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロンピザトースト 牛乳23金ジュースごはん筑前煮 さつま汁 オレンジビスケット 牛乳24土クラッカー 牛乳 ごはん大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナせんべい ジュース25日26月せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツずんだだんご 牛乳						
21 水せんべいごはんマーボー豆腐 春雨のすまし汁 すいかゼリー バウムクーク22 木ヨーグルトうどんカレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロンピザトースト 牛乳23 金ジュースごはん筑前煮 さつま汁 オレンジビスケット 牛乳24 土クラッカー 牛乳 ごはん大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナせんべい ジュース25 日26 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツずんだだんご 牛乳						
22 木 ヨーグルトうどんカレーうどん ブロッコリーのツナ和え メロンピザトースト 牛乳23 金 ジュースごはん筑前煮 さつま汁 オレンジビスケット 牛乳24 土 クラッカー 牛乳 ごはん大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナせんべい ジュース25 日26 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツずんだだんご 牛乳		火				
23 金 ジュースごはん筑前煮 さつま汁 オレンジビスケット 牛乳24 土 クラッカー 牛乳 ごはん大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナせんべい ジュース25 日26 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツずんだだんご 牛乳						ゼリー バウムクーヘン
24 土 クラッカー 牛乳 ごはん大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナせんべい ジュース25 日26 月 せんべいごはん炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツずんだだんご 牛乳						
25 日 日 26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳						
26 月 せんべい ごはん 炒り豆腐 けんちん汁 グレープフルーツ ずんだだんご 牛乳			クラッカー 牛乳	ごはん	大根のそぼろ煮 おくらの味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
ᆝᇬᆝᇪᆝᅜᄔᅟᅟᅟᆝᅅᆞᅟᆝᄔᅝᆿᆖᄼᆿᅟᆞᆿᅟᆕᆙᅸᆛᅩᅟᄮᇒᅟᅟᆝᆄᄔᄼᄰᅶᅝᆉᄫ						ずんだだんご 牛乳
	27	火	ゼリー	パン	あじフライ コーンスープ バナナ 牛乳	ごはんピザ お茶
						きなこトースト 牛乳
29 木 ヨーグルト うどん さばのごま焼き もやしの中華和え メロン サワーライス お茶						
						バナナケーキ 牛乳
31 土 クラッカー 牛乳 ごはん 根菜のきんぴら のり汁 バナナ せんべい ジュース	31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら のり汁 バナナ	せんべい ジュース

今月の栄養価									
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g					
3才未満児	534	21.9	16.3	1.5					
3才以上児	638	25.8	20.0	1.6					

食育活動

21日 アイスパフェ作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト) 22日 ギョウザピザ作り アンドロメダ座組





熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい 運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくこと を意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな、 水分補給が重要です。すぐに飲めるように、 つねにそばに置いておくのも良いですね。 また、扇風機やエアコンで室内温度を管理 するなど、環境への注意も大切です。食事 には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極 的にとり入れましょう。

