

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
	1 (炒飯) 切り干し根の煮物 もやしスープ かんたんポテサラ ウィンターソテー バナナ (牛乳) スキムミルク ③ ミルクもち	2 (ふりかけごはん) 揚げじゃがのそぼろ わかめと豆腐のみそ汁 野菜のこぼれ なし (牛乳) スキムミルク ③ おかし	3 (芋ごはん) 栄養さんびら 玉ねぎと人参のほし汁 キャバツの昆布和え キウイ (牛乳) スキムミルク ③ アメリカンドーナツ	4 (白ごはん) 豆腐とツナの照り焼き 千切大根のみそ汁 オーロウサラダ オレンジ (牛乳) フルーツポンチ	5 五目うどん バナナ (おかし)
7 (ふりかけごはん) (ささ身の石焼焼肉) マカロニ入りシチュー 青菜の西のみそ和え かぼちゃの甘煮 なし (牛乳) スキムミルク おかし	8 (ハムライス) 魚の竜田揚げ 五目みそ汁 小松菜とひじきの和え物 キウイ (牛乳) スキムミルク ③ コンソメポテトスープ	9 (白ごはん) みそ風味の鶏刺身 チーズとわかめスープ 人参とじゃこのきんぴら 煮 豆 おいか (牛乳) スキムミルク ③ ユニバーサル	10 (混ぜごはん) 鶏肉の変わり焼き レタスと油揚げのみそ汁 ゴーヤとツナのサラダ バナナ (ミルクココア) スキムココア ③ さつま芋の揚げ団子	11 ◎山の日 	12 スパゲティソース キウイ (おかし)
14 (ふりかけごはん) ツナじゃが 4月と玉ねぎのスープ チーズと大根の和え オレンジ 麦 おかし	15 (白ごはん) ひじき大炒め キャバツのみそ汁 三色おひたし バナナ 麦 おかし	16 (ふりかけごはん) 牛肉と野菜のチキンスープ 白菜と卵のほし汁 カミカミサラダ (No.3) なし (牛乳) スキムミルク ③ 健康ドーナツ	17 (じゃがごはん) 鶏肉すき 春雨スープ ピーマンのしぐれ煮 キウイ (牛乳) スキムミルク ③ チーズいももち	18 (三色ライス) 魚のムニエル (カレー風味) さつま芋のみそ汁 キャバツのこぼれ和え おいか (牛乳) スキムミルク おかし	19 焼きそば オレンジ (おかし)
21 (ふりかけごはん) (魚の蒲焼風) 肉団子中華風スープ 和風サラダ ゆで卵 バナナ (牛乳) スキムミルク おかし	22 (ひじきごはん) 根菜の酢豚風 もやしとキャバツのみそ汁 バンサンスウ キウイ 麦 おかし	23 (チキンライス) 魚の小判揚げ 豆腐スープ 西トビエウチ和え おいか (牛乳) スキムミルク ③ フルーツのヨーグルト和え	24 (白ごはん) さつま芋と鶏肉の照り焼き 玉ねぎのみそ汁 いりのこぼれ和え 煮 豆 なし (牛乳) スキムミルク ③ ツナカレーtoast	25 (白ごはん) ゴーヤのみそハンバーグ 豆腐のほし汁 野菜大炒め バナナ (ミルクココア) スキムココア おかし	26 冷しそうめん キウイ (おかし)
28 (ふりかけごはん) (卵焼き) 豚 汁 シルバーサラダ ウィンターソテー なし (牛乳) スキムミルク ③ 野菜入りホットケーキ	29 (白ごはん) 魚のねみそ焼き 中華風スープ きんぴらポテト キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	30 たんじょうかい 夏野菜カレーライス 卵のほし汁 鶏肉の揚げりマヨ風味 きゅうりとツナのサラダ おいか (牛乳) スキムミルク ③ アメリカのフリームかけ	31 (ツナ炒飯) 野菜の五目煮 もやしと小松菜のみそ汁 マカロニソテー バナナ (牛乳) スキムミルク ③ お菓子とヨーグルト		

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どもたちです。夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、ピクニックなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しです。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。

 朝ごはんを食べて
 夏バテを吹き飛ばそう

- 早寝・早起きで、毎日の生活リズムをしっかりとくりましょう。
- 朝ごはんを食べましょう。
- タンパク質・ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

