

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
				1 (白ごはん) オムトステーキ キャベツのスープ 千切大根のナムル ----- なし ----- (牛乳) スキムミルク おかし	2 ちゃんぽん ----- オレンジ ----- (おかし)
4 (おひかけごはん) 魚の煮付け ごま子揚げ 和風スパゲティ かぼちゃの煮込み ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ トマト煮しほ	5 (炒飯) 鶏のミソ焼き 卵のオムレツ ポテトサラダ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ 大豆入りおひたし	6 (白ごはん) 五目ビーフン もやしと鶏肉のスープ きゅうりとトマトのサラダ 煮 豆 ----- オレンジ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	7 (おひかけごはん) マーボー豆腐 にらたまご ごま子揚げ ウインナーソーサー ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ ジャガイモ	8 (ハムライス) タンドリーチキン 揚げ豆腐のみそ汁 キャベツの酢の物 ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	9 野菜ラーメン ----- ナシ ----- (おかし)
11 (白ごはん) かぼちゃの煮込み クリームシチュー ひじき・豆腐・ひよこの炒め物 ミニ鶏の唐揚げ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ フルーツゼリー	12 (おひかけごはん) 魚の煮付け もやしと鶏肉のスープ かんこんの煮込み カレー風味オムト ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	13 (白ごはん) きのこたっぷり肉じゃが 卵 スープ 香りにほろ揚げ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	14 (じゃこごはん) チーズオムレツ 豆腐のみそ汁 大根とさつまいもの煮込み ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ コンソメポトス	15 (おひかけごはん) 根菜の五目煮 玉ねぎと人参の炒め物 おひたし ごま子揚げ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	16 卵うどん ----- ナシ ----- (おかし)
18 ◎敬老の日 	19 レバーカレーライス 五目炒め ごま子揚げ ② レバーカレー 千切大根のピタパタ和え ゆで卵 ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ お豆腐ドーナツ	20 (白ごはん) 魚のチヌ焼 かぼちゃのみそ汁 キャベツの煮込み ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ フォリン	21 (おひかけごはん) 根菜と鶏肉の煮込み わかめスープ アボカドのサラダ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ バタートースト	22 (三色ライス) 豆腐の味噌汁 おひたし ひき肉サラダ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	23 ◎秋分の日 
25 (白ごはん) 魚の煮付け ほうとう汁 涼拌三杯 ② ちくわの煮込み ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	26 (白ごはん) 高野豆腐の卵とじ 白菜のみそ汁 きゅうりとトマトの炒め物 煮 豆 ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ ホットドッグ	27 たんじょうかい (混ぜごはん) おひかけ 魚のフライ(アサギス) マカロニサラダ ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク ③ サリシス	28 (おひかけごはん) ひじき炒め のっぺい汁 和風風味オムト ウインナーソーサー ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	29 (白ごはん) スコッチエッグ ほうろくのみそ汁 野菜炒め ----- ナシ ----- (牛乳) スキムミルク おかし	30 スパゲティ ----- ナシ ----- (おかし)



お茶を多めに

持たせてあげてください



プールが終わり、運動会の練習がはじまりました。日中はまだ気温があがり残暑が厳しいようです。子どもは大人に比べて体温調節機能が未発達なため、脱水症状や熱中症になる危険性があります。



もうしばらくは水筒の中身を多めに持たせてあげてください。



♥子どもたちに持たせる物は

いつも清潔にお願いします。

- ・水筒(ストロー部分・ふた)
- ・弁当(弁当箱・はし・はし箱
弁当包み)
- ・手ふきタオル