

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)
<b>1</b> (ぶりかきごはん) (ミニハンバーグ) みそけんろん汁 切干ス根のロースと人参 おはろしの蒸揚が キウイ (牛乳) スキムミルク ① ういすのかりんとう	<b>2</b> (ハムライス) 魚のハン粉焼き 玉ねぎと人参の炒め汁 パンサンヌウ パン (牛乳) スキムミルク おかし	<b>3</b> (白ごはん) 五目ビーフン 豆腐のみそ汁 人参のこまつね 煮 豆 オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	<b>4</b> (じゃこごはん) 揚げ餅 卵と玉ねぎのスープ 茄子のみそ炒め キウイ (牛乳) スキムミルク ② みたらし団子	<b>5</b> (三色ライス) 魚のさっぱり揚げ スープ(ゆめん) ノーロウサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ③ フライドポテト	<b>6</b> 冷しうどん パン (おかし)
<b>8</b> (ぶりかきごはん) (魚の粉焼き) マカロニサラダ 野菜のおかあめ 千草焼き(ミニ) キウイ (牛乳) スキムミルク ④ センリー	<b>9</b> (芋ごはん) 糸入りつと揚げ 南瓜のみそ汁 きんぴらごぼうサラダ パン (牛乳) スキムミルク おかし	<b>10</b> (白ごはん) みそ肉じゃが 人参とキャベツの炒め汁 ひじきの中華和え オレンジ (牛乳) スキムミルク ⑤ ミルクモロ	<b>11</b> (ツア炒飯) 切干ス根の煮物 玉ねぎのみそ汁 もやしサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	<b>12</b> (白ごはん) なたのミートグラタン 豆腐と卵のから揚げ キャベツのじゃこ和え キウイ (牛乳) スキムミルク ⑥ ナマコサンド	<b>13</b> 五目そうめん オレンジ (おかし)
<b>15</b> 海の日 	<b>16</b> (白ごはん) 焼き肉風煮 じゃがいものみそ汁 玉ねぎと人参の炒め汁 煮 豆 パン (牛乳) スキムミルク おかし	<b>17</b> (ぶりかきごはん) ひじき炒め もやしおはろしのスープ ごま油のサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ⑦ ココア入り蒸パン	<b>18</b> (海苔ごはんNo.2) 根菜の五目煮 卵のみそ汁 キャベツの酢漬物 オレンジ (牛乳) スキムミルク ⑧ フォリン	<b>19</b> たんじょうかい (三色アイス) 揚げ豆腐のみそ汁 タンドリーチキン キャベツサラダ キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	<b>20</b> 野菜ラーメン オレンジ (おかし)
<b>22</b> (白ごはん) (マカニッシュ) ほろとろ汁 カレールウサラダ いりごのこまつね キウイ (牛乳) スキムミルク ⑨ アメリカンドーナツ	<b>23</b> (ぶりかきごはん) 南瓜コロッセ 切干ス根のみそ汁 野菜炒め オレンジ (牛乳) スキムミルク おかし	<b>24</b> (白ごはん) 西洋豚 ちらたま汁 切干ス根の炒め汁 パン (牛乳) スキムミルク ⑩ たまごサンド	<b>25</b> (チキンライス) 高野豆腐の卵とじ なたのみそ汁 はりの天ぷら オレンジ (牛乳) スキムミルク ⑪ フルーツのヨーグルト和え	<b>26</b> (白ごはん) じゃのみそ煮 豆腐のみそ汁 野菜のこまつね キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	<b>27</b> スパゲティポリアン オレンジ (おかし)
<b>29</b> (白ごはん) 柿と野菜のから揚げ おかあめスープ いんげんの炒め煮 パン (牛乳) スキムミルク ⑫ もろもちチーズパン	<b>30</b> (野菜のから揚げ) (玉ねぎのみそ汁) 魚の煮物 ⑬ 野菜たっぷりカレー 冷しうどん キウイ (牛乳) スキムミルク おかし	<b>31</b> (ぶりかきごはん) 洋風卵とじ もやしスープ 中華風サラダ キウイ (牛乳) スキムミルク ⑭ 七夕まつりの揚げ団子			



### 水分補給で熱中症予防を

1日に必要な水分量は子どもは多く、体重1kg当たり、乳児で150ml、幼児なら100mlと言われています。体重20kgなら1日2Lの水が必要になります。園では、体を動かす活動など汗をかく前後にお茶を飲むようにしています。適切な水分補給は熱中症の予防にもなるので、ご家庭でも水やお茶を意識してとるように心がけてください。



★最近、水筒のよこがれが目立つ子どもがいます。

- 毎日、洗って清潔にしてください。たまには、殺菌消毒をお願いします。(フタの部分・ストロー部分など)
- これから暑くなってきます、水筒のお茶の量も増やしたりしてください。
- 弁当箱、弁当包み、箸、箸箱なども清潔に!!

