

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
17	土	麦茶 ウエハース	とん丼 コーンブロッコリー 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 ブロッコリー コーン じゃがいも 人参	牛乳 星食べよ マリービスケット		393 kcal 17.1 g	434 kcal 20.6 g
19	月	麦茶 ヨーグルト (ブルー)	ごはん 白身魚の西京焼き 鉄骨サラダ 味噌汁	カレイ ひじき しらす干し 人参 きゅうり 切り干し大根 ごま油 マヨレ	牛乳 ホットドック	コッパン ウィナー キャベツ	432 kcal 21.5 g	515 kcal 25.8 g
20	火	麦茶 バナナ	ごはん トロピカルハンバーグ コールスローサラダ レタススープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 ソース パイン缶 キャベツ 人参 コーン マヨレ レタス 玉葱 トマト	麦茶 お楽しみおやつ		697 kcal 15.2 g	583 kcal 12.4 g
21	水	牛乳 食べる 煮干し	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 厚揚げの煮物 味噌汁	豚もも なす 玉葱 人参 ごま油 片栗粉 生揚げ にら 油揚げ	牛乳 クラッカーサンド すいか	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	538 kcal 21.3 g	575 kcal 20.5 g
22	木	牛乳 オレンジ	夏野菜カレー ちりめんサラダ バナナ	米 鶏もも肉 トマト なす 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 カレールウ にんにく ソース しらす干し キャベツ きゅうり ごま	麦茶 蒸しとうもろこし	とうもろこし	436 kcal 14.6 g	430 kcal 13.3 g
23	金	麦茶 バナナ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきサラダ 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨレ キャベツ 玉葱	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 プルーン ココア	450 kcal 17 g	527 kcal 20.8 g
24	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス ごまキャベツ ポテトスープ	米 鶏もも肉 バター 玉葱 コーン キャベツ 人参 すりごま じゃがいも 玉葱 人参	牛乳 ミニバーム クーヘン		410 kcal 13.2 g	481 kcal 16.1 g
26	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 切り干しサラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃがいも 人参 しめじ 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 えのき まいたけ	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳	521 kcal 18.6 g	631 kcal 22.6 g
27	火	牛乳 食べる 煮干し	ごはん 青椒肉絲 春雨とレタスのソテー すまし汁	豚もも ピーマン もやし たけのこ ごま油 春雨 人参 レタス コーン ごま油 焼き麩 ねぎ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ きなこ	466 kcal 22.1 g	491 kcal 21.4 g
28	水	牛乳 バナナ	レーズンツイスト レバー入りポークビーンズ キャベツサラダ 人参スープ	豚挽 豚レバー 人参 玉葱 じゃがいも 大豆 トマト缶 グリンピース キャベツ ベーコン パセリ レモン 人参 玉葱	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	425 kcal 18.5 g	408 kcal 17.8 g
29	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 具だくさん味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 生姜 油 マカロニ きゅうり 人参 マヨレ じゃがいも 人参 ねぎ なす	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく	586 kcal 22.7 g	627 kcal 23.1 g
30	金	麦茶 蒸し トウモロコシ	ごはん マーボ豆腐 枝豆 塩もみ いもこ汁	豚挽 絹豆腐 玉葱 ねぎ ごま油 にんにく 生姜 片栗粉 えだまめ キャベツ きゅうり 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 メロンパン		443 kcal 19.2 g	495 kcal 21.6 g
31	土	麦茶 ウエハース	肉みそ丼 さつま芋の甘煮 味噌汁	米 豚挽 人参 玉葱 片栗粉 さつま芋 玉葱 わかめ	麦茶 カップヨーグルト ぱりんこ		417 kcal 16.6 g	454 kcal 19.2 g

給食室より

熱中症は、夏の強い日差しの下での激しい運動や作業だけでなく、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摂るように心がけましょう。
喉の渇きを感じなくてもこまめな水分補給が重要です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を取り入れると良いです！

