

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
1 火	牛乳 ぱりんこ	チャンプルー そうめん汁	牛乳 ★大学トースト
2 水	牛乳 ハジたべる	♡ちくわの磯部あげ みそ汁 青菜の土佐酢和え	牛乳 ★ふくれ菓子
3 木	牛乳 たべっ子どうぶつ	ミートソーススパゲティ コンソメジュリエンス	牛乳 ★バナナケーキ
4 金	牛乳 あんぱんまんせんべい	魚の南蛮漬け みそ汁	お茶 ミニサラダ醤油 ★とうもろこし
5 土	牛乳 ココナッツサブレ	ハヤシライス キャベツとコーンのおかか和え	牛乳 ミニバウム ぱりんこ
6 日	お 休 み		
7 月	牛乳 きな粉もちせんべい	魚の梅焼き みそ汁 冬瓜の薄くす煮	牛乳 チーズ ぼたぼた焼き
8 火	牛乳 プチうす焼きせんべい	わかめうどん ♡ミートボールのケチャップ煮	お茶 ★おにぎり (ゆかり)
9 水	牛乳 星たべよ	♡誕生会♡カレーピラフ きゅうりとツナのサラダ 鮭のパン粉焼き コンソメスープ ミニゼリー	牛乳 ★ケーキ
10 木	牛乳 ビスコ	鶏の変わり焼き 呉汁 ほうれん草のお浸し	牛乳 ★ココアクッキー
11 金	山 の 日		
12 土	牛乳 ぱりんこ	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 あんぱんまんせんべい 丸ポーロ
13 日	お 休 み		
14 月	牛乳 ミニサラダ	愛 情 弁 当	お茶 たべっ子どうぶつ いちごアイス
15 火	牛乳 白い風船	愛 情 弁 当	お茶 ハーベスト 星たべよ

◎午前のおやつは3歳未満児だけです ★は手作りおやつです ♡はリクエストメニューです◎

	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
16 水	牛乳 あんぱんまんせんべい	夏野菜カレー ♡ごぼうサラダ	牛乳 ★コーン蒸しパン
17 木	牛乳 ココナッツサブレ	鶏飯 はんぺんフライ	牛乳 バナナ ぱりんこ
18 金	牛乳 たべっ子どうぶつ	魚の竜田揚げ すまし汁 ひじきとオクラのあえ物	お茶 豆乳プリン ハジたべる
19 土	牛乳 きな粉もちせんべい	あぶ玉丼 キャベツのごま酢あえ	牛乳 プチうす焼きせんべい ミニドーナツ
20 日	お 休 み		
21 月	牛乳 星たべよ	魚のピカタ みそ汁 フロッコリーのごまあえ	お茶 ★おにぎり (じゃこ青菜)
22 火	牛乳 プチ薄焼きせんべい	♡チンジャオロースー 冬瓜入り中華スープ	牛乳 ★シュガートースト
23 水	牛乳 ビスコ	魚のみそマヨ焼き すまし汁 きゅうりともやしの酢の物	牛乳 ★マカロニきなこ
24 木	牛乳 ぱりんこ	筑前煮 みそ汁	お茶 ヨーグルト リッツ
25 金	牛乳 ハジたべる	ツナ入りオムレツ 野菜スープ マカロニサラダ	牛乳 ★豆腐入り焼きドーナツ
26 土	牛乳 白い風船	中華丼 もやしと人参のナムル	牛乳 ワッフル
27 日	お 休 み		
28 月	牛乳 あんぱんまんせんべい	♡ラーメン ぎょうざ	お茶 ★フルーチェ
29 火	牛乳 ココナッツサブレ	タンドリーチキン ほうれん草スープ もやしと小松菜の三杯酢	牛乳 ★手作りパン
30 水	牛乳 たべっ子どうぶつ	エビフライ みそ汁 フロッコリーとかぼちゃのサラダ	牛乳 ★お麩ラスク
31 木	牛乳 きな粉もちせんべい	肉団子スープ ジャーマンポテト	お茶 ★おにぎり (ごま塩)



＜旬の野菜を食べるメリット＞

太陽の光をいっぱい吸収している野菜は、栄養がたくさん含まれている。

色が濃く、鮮やかで見た目がいいので、おいしく感じるができる。

夏野菜には体を冷やし、冬野菜には体を温めるといった、その季節に適した効果がある。

市場にたくさん出回るため、安く購入できる。



＜8月が旬の野菜＞

- オクラ ●なす
- きゅうり ●ピーマン
- 冬瓜 ●トマト
- ゴーヤ ●かぼちゃ
- モロヘイヤ
- とうもろこし

＜食事で夏バテを予防しよう！＞

夏本番、暑い日が続きますね。暑い日が続くと、体力の消耗が激しく、食欲が衰え、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事に気を付け元気に過ごしましょう。

夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素

- ◎たんぱく質 (たまご、肉、魚、大豆、牛乳)
- ◎ビタミンC (野菜、果物)
- ◎ビタミンB₁ (豚肉、レバー、枝豆、豆腐)
- ◎ミネラル (海藻、乳製品、レバー)