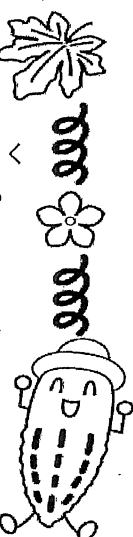
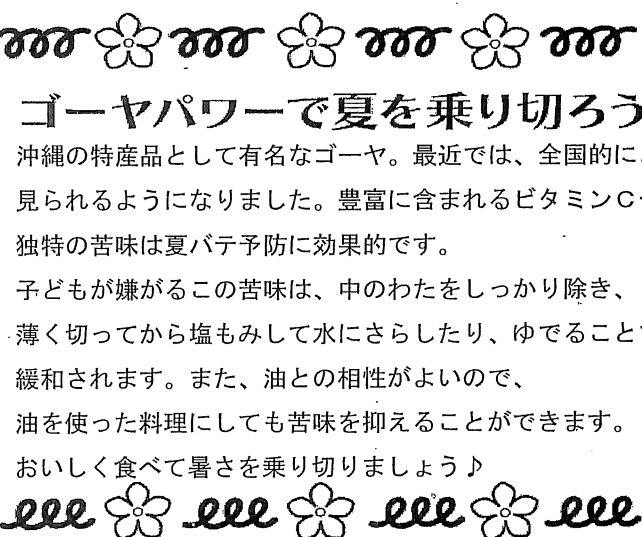


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
1	月	ミラノ風カツレツ・トマトのサラダ・飲むヨーグルト	プチお菓子	すいか・麦茶	430	22.4	15.6	314	0.9
2	火	ツナサンド・メロンパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ピーチゼリー	フライドポテト・麦茶	550	13.4	20.1	29	1.1
3	水	チキンカレー・ソーセージサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子	もろこし・りんごジュース	556	16.1	18.1	246	2.0
4	木	そうめん・夏野菜のかき揚げ・ヨーグルト	ビスケット	みかんのカップケーキ・麦茶	582	17.4	14.4	178	3.4
5	金	手ごねハンバーグ・コーンスローサラダ・チーズパン・牛乳	プチお菓子	おむすびくん・麦茶	572	25.1	23.5	254	2.0
6	土	おせんべい・プリン			170	5.7	4.0	64	0.6
8	月	ポテトコロッケ・春雨サラダ・食パン(いちごジャム)・ヨーグルト	ビスケット	バナナ・カルピス	554	17.2	13.2	132	1.9
9	火	プチ照り焼き・プチふんわりチョコ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー	こむすびちゃん・麦茶	458	9.0	7.2	18	0.3
10	水	タコスライス・ツナサラダ・牛乳	プチお菓子	フルーツミルク寒・麦茶	553	20.7	19.8	267	1.6
12	金	鶏もも肉のみそ焼き・ほうれん草とカニカマの酢の物・プチふんわりいちご・ヨーグルト	ビスケット	クランベリースコーン・オレンジジュース	528	18.6	13.5	162	1.9
17	水	夏野菜カレー・ヨーグルトサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子	焼きもろこし・野菜ジュース	543	17.6	13.1	267	1.7
18	木	冷やし中華・かぼちゃサラダ・ヨーグルト	ビスケット	抹茶と小豆の蒸しケーキ・麦茶	523	20.3	15.0	224	2.3
19	金	豚肉のしょうが焼き・キャベツのみそマヨ和え・プレーンパン・牛乳	プチお菓子	枝豆ご飯おにぎり・麦茶	498	23.4	24.1	223	1.7
20	土	ドーナツ・ゼリー			166	3.8	3.5	16	0.1
22	月	鮭のコーンマヨネーズ焼き・ひじきの煮物・ロールパン・飲むヨーグルト	ビスケット	すいか・麦茶	543	23.7	23.8	336	2.0
23	火	プチ焼きそば・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ぶどうゼリー	ミニほうれん草スコーン・麦茶	503	9.2	9.3	27	0.2
24	水	ポークカレー・グリーンサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子	手作りプリン・麦茶	548	20.7	18.8	299	2.0
25	木	ひやむぎ・ちくわの磯部揚げ・サツマイモのてんぷら・ヨーグルト	プチお菓子	バナナのカップケーキ・麦茶	571	19.1	13.7	188	3.6
26	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・大根サラダ・食パン(チョコクリーム)・牛乳	ビスケット	おむすびくん・麦茶	581	19.7	26.7	243	1.6
27	土	カップケーキ・野菜ジュース			141	2.0	6.2	18	0.1
29	月	アジフライ・きゅうりとわかめの酢の物・セサミパン・ヨーグルト	ビスケット	さつま芋の蒸しケーキ・麦茶	545	21.9	13.8	219	3.5
30	火	ハムサンド・クリームパン・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	みかんゼリー	お好み焼き・牛乳	521	20.1	17.3	279	1.8
31	水	ミンチカレー・ほうれんそうのサラダ・牛乳・福神漬け	プチお菓子	もろこし・オレンジジュース	551	18.1	16.0	261	1.5



ゴーヤパワーで夏を乗り切ろう

沖縄の特産品として有名なゴーヤ。最近では、全国的によく見られるようになりました。豊富に含まれるビタミンCや独特の苦味は夏バテ予防に効果的です。

子どもが嫌がるこの苦味は、中のわたをしっかりと除き、薄く切ってから塩もみして水にさらしたり、ゆでることで緩和されます。また、油との相性がよいので、油を使った料理にしても苦味を抑えることができます。

おいしく食べて暑さを乗り切りましょう♪

暑い夏を元気に過ごすポイント



エアコンは
27~28℃に設定



外では
帽子をかぶろう



食事はしっかり。
水分も
こまめに補給



毎日
体を
洗おう