

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
2	月	肉みそうどん・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・野菜ジュース	483	18.7	13.5	141	2.0
3	火	プチハンバーグ・プチふんわりいちご・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	プチお菓子 バナナ・牛乳	579	18.4	19.9	223	2.3
4	水	ミンチカレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬け	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	475	16.3	13.0	262	2.1
5	木	ツナトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ビスケット バナナ蒸しパン・野菜ジュース	512	17.1	14.7	192	2.2
6	金	白身魚のフライ・鶏肉と里芋の煮物・プレーンパン・飲むヨーグルト(100ml)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	501	24.3	16.4	193	2.2
10	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	459	16.1	16.7	230	1.4
11	水	チキンカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	503	15.7	14.3	243	2.0
12	木	焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	503	17.8	10.7	150	1.2
17	火	プチコロケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト(100ml)	499	12.7	11.4	130	0.3
18	水	夏野菜カレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	479	14.5	12.2	245	1.4
19	木	味噌ラーメン・ポテトサラダ・ヨーグルト	ビスケット 抹茶のスコーン・麦茶	507	16.9	15.4	140	2.0
20	金	鶏の照り焼き・キャベツとチーズのおかか和え・チョコチップパン・飲むヨーグルト(100ml)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	478	20.6	16.1	247	1.9
23	月	豚肉と野菜のケチャップ炒め・スパゲティサラダ・食パン (いちごジャム)・飲むヨーグルト(100ml)	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	524	16.8	16.0	150	2.1
24	火	プチスパゲティ・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)	ビスケット バナナ・牛乳	555	17.6	18.6	216	2.0
25	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りみかんゼリー・麦茶	512	19.0	15.6	246	2.1
26	木	きのこスパゲティ・ソーセージサラダ・ヨーグルト	ビスケット きな粉のふんわり蒸しケーキ・野菜ジュース	475	14.7	13.9	257	1.8
27	金	チキンカツ・春雨サラダ・たまごパン・牛乳	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	556	21.6	19.5	208	2.3
28	土	ドーナツ・野菜ジュース		147	2.9	3.6	25	0.1
30	月	手ごねハンバーグ・キャベツのみそマヨ和え・米粉パン・飲むヨーグルト(100ml)	プチお菓子 カルピスゼリー・麦茶	498	21.1	13.7	214	1.7
31	火	メロンパン・ツナサンド・野菜ジュース (パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・牛乳	533	13.4	15.2	193	0.3



夏野菜で 体の中から涼しく!

- きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。
- 暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏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