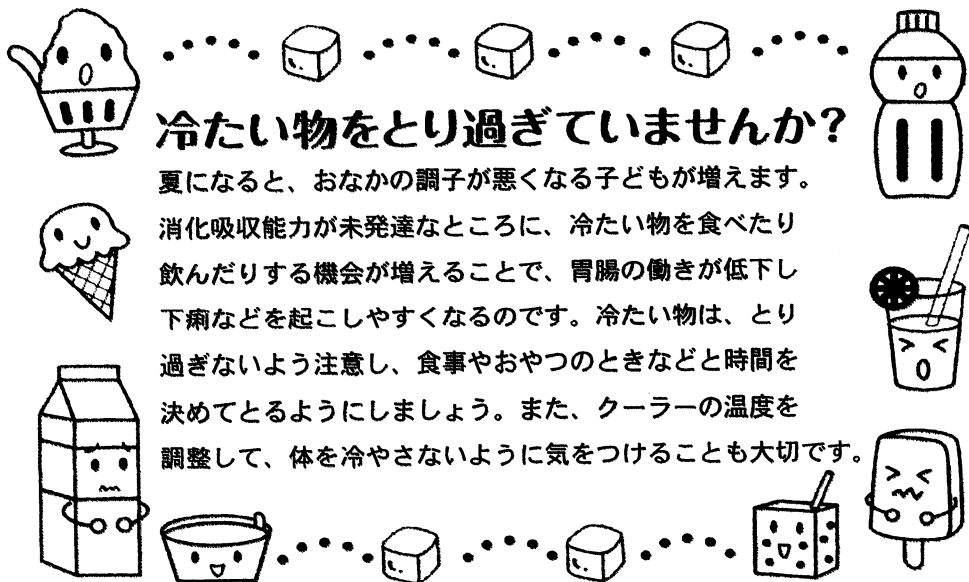
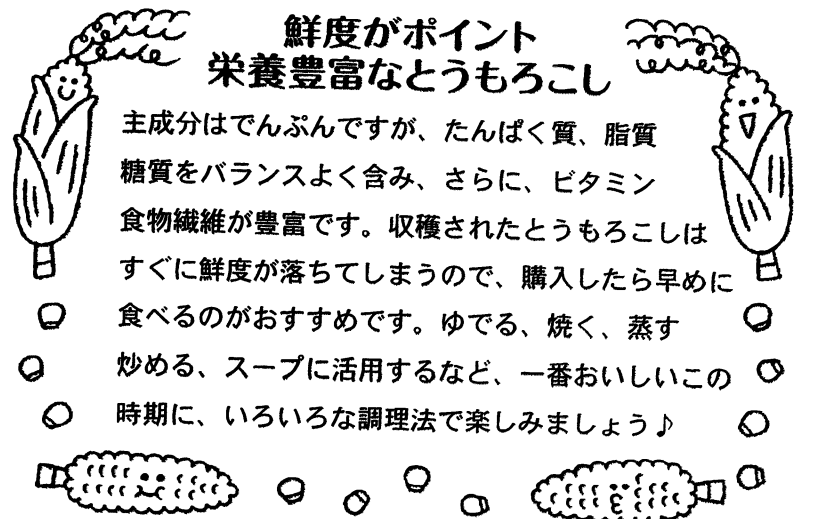


日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分量 g
1	月	ささみフライ・切干大根煮物・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	526	26.3	18.4	314	1.8
2	火	プチ照り焼き・プチふんわりミルク・野菜ジュース(パン注文した方のみ)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	499	11.7	10.4	130	0.3
3	水	ミンチカレー・ほうれん草のナムル・牛乳・福神漬	プチお菓子 バナナのスコーン・麦茶	522	16.8	16.4	241	1.9
4	木	ツナトマトスパゲティ・ブロッコリーサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・野菜ジュース	540	17.5	17.2	147	2.6
5	金	白身魚のコーンマヨネーズ焼き・鶏肉と里芋の煮物・チーズパン・飲むヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	517	20.4	18.2	209	1.8
8	月	味噌ラーメン・かんきつサラダ・ヨーグルト	プチお菓子 抹茶のケーキ・野菜ジュース	502	20.4	11.7	163	2.3
9	火	プチコロケ・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・飲むヨーグルト	518	14.7	13.1	127	0.2
10	水	チキンカレー・ほうれん草のごま和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	514	15.5	14.8	259	2.3
12	金	豚肉と野菜のケチャップ炒め・マカロニサラダ・さつま芋パン・飲むヨーグルト	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	502	18.8	15.7	151	2.2
17	水	ハヤシライス・ささみとキャベツのみそマヨ和え・牛乳	ビスケット 手作りみかんゼリー・麦茶	527	17.1	20.7	219	1.5
18	木	肉うどん・シーザーサラダ・ヨーグルト	ビスケット チーズ蒸しパン・野菜ジュース	482	16.3	12.7	272	2.2
19	金	白身魚のカレーフライ・まめまめ煮・食パン(ブルーベリージャム)・飲むヨーグルト	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	520	25.6	13.9	241	1.7
22	月	鶏の照り焼き・スパゲティサラダ・メープルパン・飲むヨーグルト	プチお菓子 オレンジのスコーン・麦茶	492	20.2	17.7	145	2.1
23	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
24	水	夏野菜カレー・ほうれん草とカニカマの酢の物・牛乳・福神漬	プチお菓子 りんごゼリー・麦茶	477	15.8	13.3	254	2.1
25	木	焼きそば・パンバンジー・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	528	20.6	10.4	217	0.9
26	金	豚肉のしょうが焼き・ツナサラダ・たまごパン・牛乳	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	503	19.7	20.3	219	1.6
29	月	鶏の唐あげ・ブロッコリーの中華風サラダ・プレーンパン・飲むヨーグルト	プチお菓子 シュガーラスク・麦茶	511	26.9	22.9	158	2.2
30	火	プチスパゲティ・プチふんわりいちご・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	536	15.6	16.9	219	2.1
31	水	ポークカレー・ほうれん草ののり酢和え・牛乳・福神漬	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	499	17.8	14.5	239	2.1



冷たい物を取り過ぎていませんか?

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。



鮮度がポイント 栄養豊富なとうもろこし

主成分はでんぷんですが、たんぱく質、脂質、糖質をバランスよく含み、さらに、ビタミン、食物繊維が豊富です。収穫されたとうもろこしはすぐに鮮度が落ちてしまうので、購入したら早めに食べるのがおすすめです。ゆでる、焼く、蒸す、炒める、スープに活用するなど、一番おいしいこの時期に、いろいろな調理法で楽しみましょう♪