

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	牛乳100(未満児)、 コーンフレーク	2	牛乳100(未満児)、 マンナ	3	
昼食								御飯、鶏のピネガー煮、も やしのナムル、味噌汁	😊 夏祭り			幼教
午後								牛乳100、かぼちゃプリ ン		牛乳100、お楽しみデ ザート		
午前	5	牛乳100(未満児)、 ビスケット	6	牛乳100(未満児)、 オレンジ	7	牛乳100(未満児)、 ウエハース	8	牛乳100(未満児)、 やさいせんべい	9	牛乳100(未満児)、 メロン	10	ソーダクラッカー
昼食		御飯、夏野菜カレー、シ ャモみりん干しの天ぷ ら、大根サラダ		御飯、鮭のパン粉焼き、 棒々鶏サラダ、中華風コー ンスープ		七夕・お誕生日給食		御飯、厚揚げの酢豚風、ス パゲティサラダ、あっさり 漬け		御飯、魚フライ、トマト、 ひじきの煮付、味噌汁、 チーズCa		牛乳200、焼きそば、キャン ディーチーズ、バナナ
午後		牛乳100、お魚スナック (コーンフレーク)		牛乳100、きらず揚げ (えびせんべい)		牛乳100、カルピスマー ス		牛乳100、薄焼きクッ キー(マンナ)		牛乳100、米粉のパン ケーキ		海苔巻きあられ
午前	12	牛乳100(未満児)、 メロン	13	牛乳100(未満児)、 ポーロ	14	牛乳100(未満児)、 オレンジ	15	牛乳100(未満児)、 ソフトせんべい	16	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	17	赤ちゃんせんべい
昼食		御飯、肉豆腐、茄子のチーズ 焼、酢の物		御飯、鶏肉とじゃが芋のレ モン煮、青菜のお浸し、七 タ汁、すいか		御飯、魚の南蛮漬け、南瓜 の煮付、レタスのスープ		御飯、茹鶏と野菜の味噌マ ヨネーズ、キャベツのナム ル、豆腐汁		御飯、魚のパンソース、 茄子のケチャップ炒め、味 噌汁、チーズ(未満児な し)		牛乳200、冷やし中華、 キャンディーチーズ、バナ ナ
午後		牛乳100、コーンフレー ククッキー		牛乳100、えびせんべい		牛乳100、クリームサンド ビスケット(ビスケット)		牛乳100、フルーツポン チ		牛乳100、野菜スナック		Caせんべい
午前	19	牛乳100(未満児)、 メロン	20	牛乳100(未満児)、 ビスケット	21	牛乳100(未満児)、 ソフトせんべい	22		23		24	ウエハース
昼食		御飯、青椒肉絲、ちくわ磯 辺あげ、塩胡瓜、トマト		御飯、鯖の立田揚げ、豆腐 サラダ、味噌汁、オレンジ		御飯、鶏のトマだれかけ、 キャベツのマヨネーズ和 え、夏けんちん汁		😊 海の日		🌀 スポーツの日		牛乳200、イタリアンスパ ゲティ、キャンディーチー ズ、バナナ
午後		牛乳100、じゃこトース ト		牛乳100、米せんべい		牛乳100、クラッカー (ソーダクラッカー)						せんべい
午前	26	牛乳100(未満児)、 えびせんべい	27	牛乳100(未満児)、 野菜スティック	28	牛乳100(未満児)、 バナナ	29	牛乳100(未満児)、 ポーロ	30	牛乳100(未満児)、 オレンジ	31	赤ちゃんせんべい
昼食		御飯、豚しゃぶの酢味噌か け、フライドポテト、オク ラ納豆和え		御飯、魚のマヨネーズ焼 き、ひじきと枝豆のサラ ダ、レバーしぐれ煮		御飯、豆腐と夏野菜のミン チ味噌かけ、拌三絲、トマ トスープ		御飯、かぼちゃコロッケ、 トマト、切干大根煮付、味 噌汁		御飯、レモンチキン、ビー マンとごぼうのカレーきん びら、キャベツのスープ、 チーズCa		牛乳200、トッピングそう めん、キャンディーチー ズ、バナナ
午後		牛乳100、プレッツェル (ウエハース)		牛乳100、くず餅		牛乳100、せんべい(ソ フトせんべい)		牛乳100、小倉ミルク寒 天		牛乳100、アイスクリー ム		せんべい

夏にとりたいビタミンB

暑い夏大人より体水分率の多いこども達はたくさん汗を書きます。また、活動量が多いためエネルギー消費も激しいです。汗とともに失われるビタミンBを毎日しっかり摂りましょう。

**ビタミンB<sub>1</sub>の働きとは...**

炭水化物を食べると... → 酵素で分解され → ビタミンB<sub>1</sub> → エネルギー 産生

ビタミンB<sub>1</sub>がないとエネルギーが作られず夏バテの原因に

**食べ方のヒント**

そうめんだけでない、いろいろなトッピング

🐷 豚肉 + 🧄 玉ねぎ + 🧅 ニンニク

ジュースやアイス(糖質)の取り過ぎ注意