

| | 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、カルピススムー 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、茄子のチヌ 焼、酢の物 | | 御飯、鶏肉とじゃが芋のレ モン煮、青菜のお浸し、セ タ汁、すいか | | 御飯、魚の南蛮漬、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B₁の働きとは...

炭水化物を食べると... → ビタミンB₁ (酵素で分解され) → エネルギー 産生

ビタミンB₁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