

	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)、Caせんべい	2 ビスケット
昼食					夏祭り献立	牛乳200、肉味噌うどん、キャンディーチーズ、バナナ
午後					氷いちご	せんべい
午前	4 牛乳100(未満児)、ポーロ	5 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	6 牛乳100(未満児)、クラッカー	7 牛乳100(未満児)、ソフトせんべい	8 牛乳100(未満児)、メロン	9 ソーダクラッカー
昼食	御飯、夏野菜カレー、南瓜の天ぷら、酢の物、チーズCa	御飯、鱈のピザ焼き、豆腐サラダ、味噌汁、オレンジ	御飯、鶏肉とじゃが芋のレモン煮、ほうれん草サラダ、味噌汁	七夕お誕生日献立	御飯、魚の香り味噌焼き、拌三絲、具沢山スープ	牛乳200、塩焼きそば、キャンディーチーズ、バナナ
午後	牛乳100、薄焼きクッキー(ウエハース)	牛乳100、きなこプリン	牛乳100、きらす揚げ	牛乳100、みかん蒸しパン	牛乳100、クリームサンドビスケット(ビスケット)	せんべい
午前	11 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	12 牛乳100(未満児)、オレンジ	13 牛乳100(未満児)、ウエハース	14 牛乳100(未満児)、野菜スナック	15 牛乳100(未満児)、やさいせんべい	16 ビスケット
昼食	御飯、青椒肉絲、包み揚げ、レタスのスープ	御飯、鮭のパン粉焼き、南瓜サラダ、味噌汁	御飯、肉豆腐、茄子のチヂミ焼、塩胡瓜、とうもろこし	ドライカレー、ささみのコーンフレークフライ、コールスローサラダ、メロン	御飯、魚の照焼き、キャベツのナムル、レバーしぐれ煮、オレンジ	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、お魚スナック(クラッカー)	牛乳100、アイスクリーム(牛乳未満児なし)	牛乳100、型抜きビスケット(ベビー型抜き)	牛乳100、カルピスムース	海苔巻きあられ
午前	18	19 牛乳100(未満児)、ポーロ	20 牛乳100(未満児)、えびせんべい	21 牛乳100(未満児)、メロン	22 牛乳100(未満児)、野菜スティック	23 ウエハース
昼食	海の日	御飯、焼き魚、棒々鶏サラダ、夏けんちん汁、バナナ	御飯、豚しゃぶの酢味噌かけ、ピーマンとごぼうのカレーきんぴら、納豆和え	御飯、かぼちゃコロッケ、トマト、切干大根と小松菜の炒り煮、味噌汁、チーズCa	御飯、マーボー豆腐、桜干し天ぷら、キャベツとパインサラダ	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、フルーツポンチ	牛乳100、プレッツェル(ウエハース)	牛乳100、小倉ミルク寒天	牛乳100、えびせんべい	せんべい
午前	25 牛乳100(未満児)、caウエハース	26 牛乳100(未満児)、コーンフレーク	27 牛乳100(未満児)、オレンジ	28 牛乳100(未満児)、野菜スティック	29 牛乳100(未満児)、赤ちゃんせんべい	30
昼食	御飯、ハヤシチュー、ちくわ磯辺あげ、大根サラダ、メロン	御飯、魚の南蛮漬、夏野菜チーズ焼き、煮豆	御飯、豆腐と揚げ茄子のミンチ味噌かけ、キャベツと卵のドレッシング和え、トマトスープ、チーズCa	御飯、鶏のトマトだれかけ、青菜のお浸し、春雨スープ	御飯、魚フライ、トマト、南瓜の煮付、味噌汁	幼教の日
午後	牛乳100、揚げあられ(ポーロ)	牛乳100、米粉のクランチクッキー	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳100、ピザトースト	牛乳100、クラッカー	

夏の水分補給

熱中症が気になるこの季節、大人よりたくさん汗をかくこどもはこまめな水分補給と、汗で失われるミネラル補給が重要です。

夏野菜や果物の水分

夏野菜の水分は身体を冷やし、吸収もゆっくりなので効果的に体内に水分を保つことができます



※ 一般的な飲み物 ※

	水	麦茶	イオン飲料	経口補水液	牛乳
ミネラル	△	○	○	○	○
特徴	身体の構成成分	ノンカロリー	糖分多	塩分多	高カロリー
飲むタイミング	日常	日常～多少の発汗	発汗時	多量の発汗～脱水時	食事おやつ

食事が食べられれば、水分・ミネラルはとれるので水・麦茶で

予防のためにはまず朝食を!



でも食欲がない時、発熱・下痢時はイオン飲料、経口補水液を上手に利用しましょう

夏は味噌汁やスープがおすすめ