



のどが渴いたらお茶か水で水分補給

暑い夏の季節になりました。熱中症予防にはこまめな水分補給が欠かせませんが、甘い飲み物で水分を取っていませんか。ジュースなどの甘い飲み物を飲みすぎると、食欲がなくなり食事が進まなくなります。のどが渴いたら、お茶や水など甘くない飲み物で渴きを潤わせましょう。また、水分を多く含む体の熱をとってくれる、旬の野菜や果物を積極的に食事に取り入れましょう。



日曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1土	焼ビーフン 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 ビーフン 油 クラッカー いちごジャム	豚肉 むきえび 豆乳 豆腐 牛乳	キャベツ 人参 もやし ピーマン しめじ ねぎ	鯖のみそ焼き キャベツのサラダ かき玉汁 ★ご飯	米 でんぶん 油	鯖 ハム 卵 かまぼこ	しょうが キャベツ きゅうり しめじ チンゲンサイ
3月	麻婆豆腐 小松菜のサラダ 清まし汁 果物 ★ご飯	牛乳 小倉ケーキ	米 さとう ごま油 でんぶん 油 甘納豆 小麦粉	豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 わかめ かまぼこ 牛乳 卵	玉葱 干し椎茸 なら 人参 しょうが こまつな きゅうり キャベツ ぶどう	冷麺 パナナヨーグルト 南瓜おかか煮 ★ご飯	米 中華めん 油 ごま油 さとう	ハム ヨーグルト かつお節	きゅうり もやし トマト バナナ かぼちゃ
4火	魚のカレームニエル ごまマヨネーズ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 わらびもち	米 小麦粉 油 ごま でん粉 さとう	さば 竹輪 牛乳 きな粉	キャベツ もやし 人参 なす えのきたけ ねぎ	じゃがいもトマト煮 ひじきの和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも さとう ごま	牛肉 鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳	玉葱 トマト さやいんげん 人参 きゅうり もやし こまつな
5水	酢豚 わかめスープ 果物 ★ご飯	牛乳 茹で枝豆	米 でんぶん さとう 油 ごま ごま油	豚肉 わかめ 牛乳	人参 玉葱 ビーマン 干し椎茸 たけのこ 生椎茸 エリンギまくわうり えだまめ バイン缶	野菜ラーメン 酢の物 ★ご飯	米 中華めん ごま油 さとう ごま	豚肉 牛乳 しらす ひじき	人参 キャベツ もやし 玉葱 きゅうり
6木	肉団子のスープ コールスロー 果物 ★フランスパン	お茶 ご飯お焼き	フランスパン でんぶん 春雨 ごま油 米	鶏ひき肉 卵 チーズ ハム しらす干し	にら 生姜 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツアイ ぶどう 干し椎茸 キャベツ きゅうり	コーンカレー 酢の物 ★ご飯	米 じゃがいも コーン 小麦粉 バター ごま さとう	牛肉 わかめ ツナ缶 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース トマト りんご きゅうり
7金	◎七夕会 ゆかりご飯 ゴマ和え 鶏肉のから揚げ 七夕そうめんスープ 果物	牛乳 みつ豆	米 油 さとう そうめん 甘納豆 ゴマ	鶏肉 牛乳 寒天	ゆかり にんじん キャベツ チンゲンサイ 人参 オクラ すいか みかん缶 バイン缶 もも缶 りんご	鱈のトマトソース焼き 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	米 バター さとう じゃがいも	鱈 さつま揚げ わかめ	トマト 人参 さやいんげん こまつな ねぎ 切干大根
8土	きつねうどん ひじき酢の物 果物 ★ご飯	ヨーグルト ビスケット	うどん さとう コーン ごま ウエハース 米	油揚げ 牛肉 ひじき ハム ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり メロン	鮭のムニエル 拌三糸 みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油 バター 春雨 さとう ごま油	鮭 ハム 卵 わかめ	きゅうり なす 玉葱
10月	チキンカレー 酢の物 果物 ★ご飯	お茶 プリン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう ごま	鶏肉 牛乳 しらす わかめ 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご きゅうり すいか	スパゲティナポリタン 茄子おかか煮 卵スープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 さとう 米 コーン でんぶん	チーズ 卵 わかめ ベーコン かつお節	人参 玉葱 グリンピース えのき しめじ キャベツ ピーマン なす
11火	◎誕生会 混ぜずし 手羽元の甘煮 磯和え 清まし汁 果物	牛乳 クリームケーキ	米 さとう 油 かすてら	卵 鶏肉 かまぼこ のり わかめ 竹輪 生クリーム 牛乳	ごぼう 人参 干し椎茸 もも缶 小松菜 いんげん きゅうり えのきたけ ぶどう	親子煮 ごまマヨネーズ和え とろろ昆布汁 ★ご飯	米 じゃがいも さとう ごま	鶏肉 卵 竹輪 たらこ かまぼこ	玉葱 人参 椎茸 こまつな キャベツ きゅうり オクラ
12水	魚のマリネ にびたし かき玉汁 ★ご飯	牛乳 ミニドック	米 小麦粉 油 さとう でんぶん ロールパン	鮭 油揚げ 卵 牛乳 ハム チーズ	ピーマン 玉葱 人参 オクラ えのきたけ チンゲンツアイ キャベツ	そうめん 南瓜そぼろ煮 ★ご飯	そうめん さとう 油 米	えび 油揚げ 鶏肉	オクラ 人参 椎茸 かぼちゃ さやいんげん
13木	五目卵焼き 即席漬け けんちん汁 果物 ★ご飯	牛乳 茹とうもろこし	米 油 さとう こんにゃく とうもろこし	卵 しらす 高野豆腐 かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	いんげん 人参 きゅうり ごぼう だいこん こまつな ぶどう	豆腐とツナの判焼き ミックスサラダ コーンスープ ★ご飯	米 油 バン粉 コーン缶	豆腐 ツナ缶 牛乳 卵 チーズ ベーコン	玉葱 だいこん レタス きゅうり トマト 人参 パセリ
14金	竹輪のカレー風味揚げ 豆腐サラダ みそ汁 ★ご飯	牛乳 ひまわりヨーグルト	米 小麦粉 でんぶん 油 コーン ごま さとう	竹輪 豆腐 油揚げ 牛乳 ヨーグルト 粉寒天	きゅうり 人参 なす ねぎ みかんジュース	魚のみぞれ煮 甘酢和え みそ汁 ★ご飯	米 でんぶん 油 さとう	鯖 生揚げ わかめ	だいこん キャベツ みかん缶 きゅうり ねぎ
15土	冷麺 かぼちゃかか煮 果物 ★ご飯	牛乳 チーズ クラッカー	米 中華めん 油 ごま油 さとう クラッカー	卵 ハム かつお節 牛乳 プロセスチーズ	きゅうり もやし かぼちゃ りんご	麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ ★ご飯	米 さとう ごま油 でんぶん 小麦粉	豆腐 豚肉	玉葱 椎茸 なら 人参 しょうが チンゲンツアイ えのき
18火	じゃがいもトマト煮 ねばとろ和え きのこスープ ★ご飯	お茶 みたらし団子	米 じゃがいも さとう 白玉粉 でんぶん	牛肉 納豆 のり ベーコン	玉葱 トマト いんげん 人参 オクラ エリンギ ぶなしめじ 生椎茸 キャベツ	きつねうどん ごま和え ★ご飯	うどん さとう ごま 米	油揚げ 牛肉 ハム	人参 ねぎ キャベツ もやし
19水	五目きんぴら 味噌汁 果物 ★ご飯	バナナヨーグルト いりこスナック	米 しらたき コーン 油 さとう ごま	豚肉 わかめ いりこ ヨーグルト 牛乳	ごぼう 人参 玉葱 いんげん こまつな ぶどう バナナ	高野豆腐の卵とじ 小松菜のサラダ スープ ★ご飯	米 油 さとう ごま じゃがいも	凍り豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン	椎茸 人参 玉葱 グリーンピース こまつな もやし パセリ
20木	鱈のごま油焼 酢の物 春雨スープ ★ご飯	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	米 でんぶん ごま油 さとう 春雨 小麦粉 レーズン 油	鱈 わかめ ベーコン 牛乳 卵	きゅうり りんご 玉葱 人参 ねぎ かぼちゃ	チキンビーンズ ツナ和え わかめスープ ★ご飯	米 じゃがいも でんぶん 大豆	鶏肉 ツナ缶 わかめ	玉葱 人参 チンゲンツアイ もやし しめじ
21金	夏野菜のカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 油 小麦粉 バター はちみつ さとう	鶏肉 牛乳 ハム ヨーグルト 粉寒天	かぼちゃ なす 人参 いんげん 玉葱 ビーマン きゅうり キャベツ なし みかんジュース みかん缶	厚揚げのそぼろ煮 酢みそ和え すまし汁 ★ご飯	米 油 ごま さとう	生揚げ 豚肉 はんぺん	さやいんげん 玉葱 人参 キャベツ しめじ こまつな
22土	◎給食試食会 鶏肉のオレンジ焼き ナムル みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 マーメレード じゃがいも マカロニ メロンパン ゴマ油 さとう	牛乳	しょうが もやし オクラ 人参 えのきたけ すいか ねぎ	魚のオーロラソース 酢の物 レタススープ ★ご飯	米 小麦粉 油 コーン ごま さとう ごま油	鮭 卵 ひじき ハム	人参 きゅうり レタス トマト
24月	肉豆腐 ハリハリなます みそ汁 ★ご飯	お茶 栄養チヂミ	米 しらたき 油 さとう じゃがいも でんぶん	牛肉 豆腐 ひじき 油揚げ ベーコン 卵 しらす 牛乳	人参 玉葱 ねぎ 切干しいたけ もやし	焼きビーフン 豆乳スープ ★ご飯	ビーフン 油 でんぶん 米	豚肉 えび ハム 豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ビーマンしめじ ねぎ
25火	豚しゃぶの梅ソース 切干大根煮つけ みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	米 しらたき 油 さとう じゃがいも コーンフレーク レーズン	豚肉 豆腐 牛乳 さつま揚げ	もやし キャベツ 梅ひしお 切干大根 人参 ねぎ バナナ きゅうり	ハヤシシチュー コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう	牛肉	玉葱 人参 グリーンピース トマト キャベツ きゅうり
26水	ゴーヤチャンプル 中華スープ 果物 ★ご飯	牛乳 きなこトースト	米 油 ごま油 でんぶん 食パン バター さとう	豆腐 豚肉 卵 かつお節 むきえび 牛乳 きな粉	人参 もやし ながり 干し椎茸 たけのこ チンゲンツアイ なし バナナ	鶏肉のてりやき ごま和え 春雨スープ ★ご飯	米 小麦粉 油 ごま 春雨	鶏肉 ハム	さやいんげん 人参 もやし キャベツ 椎茸
27木	野菜の甘酢煮 わかめのゴマ和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 りんごのコンポート ウエハース	米 しらたき さとう 油 ごま ウエハース	鶏肉 生揚げ わかめ かつお節 油揚げ 牛乳	人参 キャベツ 玉葱 いんげん きゅうり オクラ だいこん こまつな りんご	魚のマヨ焼 磯和え みそ汁 ★ご飯	米 ごま 小麦粉 さとう	しいら かまぼこ のり	えのき 玉葱 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ
28金	蒸し魚のタルタルソース ミネストローネ 果物 ★ロールパン	牛乳 フライドポテト	ロールパン マカロニ じゃがいも 油	あじ 卵 ベーコン 牛乳	きゅうり 玉葱 人参 パセリ すいか	チーズと青菜のオムレツ 高野豆腐の煮物 スープ ★ご飯	米 油 じゃがいも	卵 チーズ 凍り豆腐 牛乳	チンゲンツアイ 人参 玉葱 さやいんげん キャベツ
29土	じゃこご飯 にゅう麺 即席漬	牛乳 丸ボーロ おしゃぶり昆布	米 そうめん さとう まるぼうろ	しらす 油揚げ えび 牛乳	干し椎茸 ねぎ しろうり こまつな	夏野菜のカレー トマトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター さとう コーン	牛肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす 人参 りんご トマト オクラ
31月	鶏肉のクリーム煮 甘夏サラダ 果物 ★ご飯	お茶 冷しぜんざい	米 小麦粉 油 じゃがいも コーン缶 マカロニ バター レーズン さとう 白玉粉	鶏肉 牛乳 あずき	玉葱 人参 パセリ キャベツ みかん缶 すいか	スパゲティミートソース きのこスープ ★ご飯	スパゲティ 油 小麦粉 バター さとう 米	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン	人参 玉葱 グリンピース えのき しめじ キャベツ