

日	月	火	水	木	金	土										
						1										
						2										
<p style="text-align: center;"><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>三歳未満児</b></td> <td style="text-align: center;"><b>三歳以上児</b></td> </tr> <tr> <td>エネルギー 479kcal</td> <td>エネルギー 553kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.4g</td> <td>たんぱく質 21.6g</td> </tr> <tr> <td>脂質 14.4g</td> <td>脂質 16.8g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 198mg</td> <td>カルシウム 207mg</td> </tr> </table>						<b>三歳未満児</b>	<b>三歳以上児</b>	エネルギー 479kcal	エネルギー 553kcal	たんぱく質 17.4g	たんぱく質 21.6g	脂質 14.4g	脂質 16.8g	カルシウム 198mg	カルシウム 207mg	誕生会
<b>三歳未満児</b>	<b>三歳以上児</b>															
エネルギー 479kcal	エネルギー 553kcal															
たんぱく質 17.4g	たんぱく質 21.6g															
脂質 14.4g	脂質 16.8g															
カルシウム 198mg	カルシウム 207mg															
						 麦茶 ヨーグルト  <b>お弁当の日</b>  麦茶 ヨーグルト ハヤシライス サラダバー フルーチェ オレンジジュース 牛乳 ゼリー										
3	4	5	6	7 小暑 (しょうしょ)	8	9										
<p><b>[冷たいものをとり過ぎていませんか?]</b> 夏になると お腹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、食事やおやつの時などと時間を決めてとるようにしましょう。</p>	交通安全教室①	体操教室		七夕メニュー												
麦茶 ビスケット ご飯 煮魚 ほうれん草のツナサラダ 豚汁 果物 牛乳 せんべい	麦茶 せんべい ご飯 ローストチキン ナスとピーマンの味噌炒め 野菜スープ 果物 牛乳 ホットケーキ	麦茶 せんべい ご飯 豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 果物 牛乳 アイス 0.1歳児⇒ヨーグルト	麦茶 クッキー 豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁 果物 アイス 0.1歳児⇒ヨーグルト	麦茶 ポテトスナック 七夕ちらし寿司 鶏の唐揚げ すまし汁 果物 牛乳 フルーツポンチ	麦茶 せんべい カレーライス きゅうりとツナのサラダ 果物 牛乳 ビスケット	麦茶 ヨーグルト  <b>お弁当の日</b>  麦茶 ヨーグルト										
10	11	12	13	14	15	16										
	防災訓練	体操教室 プール開き			集金日	夏まつり (3歳以上児クラス)										
麦茶 ビスケット バターコーンご飯 蒸し鶏の胡麻和え みそ汁 果物 牛乳 せんべい	麦茶 せんべい ご飯 納豆 根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁 果物 牛乳 蒸しパン	麦茶 せんべい ご飯 ハンバーグ コーンスープ 果物 牛乳 チャーハン	麦茶 クッキー コッパン ハンバーグ コーンスープ 果物 牛乳 チャーハン	麦茶 ポテトスナック ご飯 西京焼き きんぴらごぼう すまし汁 果物 牛乳 ゼリー	麦茶 せんべい ご飯 野菜炒め マカロニサラダ みそ汁 果物 牛乳 ビスケット											
17	18	19	20	21	22	23 大暑 (たいしょ)										
<p><b>[水分補給で、熱中症予防]</b> 子どもは新陳代謝が活発なので、尿や汗などによって体内から水分が多く出ていきます。また、腎臓機能が未熟なため、水分が不足すると尿を排出することができません。脱水症状を引き起こし、熱中症の危険も…。予防にはこまめな水分補給が大切です。タイミングを決めて水分をとるようにしましょう。子どもにはカフェインのない麦茶がおすすめです。</p>	海の日	体操教室	身体測定		土用丑の日メニュー											
	麦茶 せんべい ご飯 アジの南蛮漬け 青菜ともやしの和え物 みそ汁 果物 牛乳 ジャガイモのチーズ焼き	麦茶 せんべい ご飯 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁 果物 牛乳 ジャムサンド	麦茶 クッキー ご飯 肉豆腐 ポテトサラダ みそ汁 果物 牛乳 ジャムサンド	麦茶 ポテトスナック ご飯 ピーマンの肉詰め 粉ふき芋とグラッセ みそ汁 果物 牛乳 とうもろこし	麦茶 せんべい ひつまぶし 煮物 みそ汁 果物 牛乳 チーズ クラッカー	 麦茶 ヨーグルト  <b>お弁当の日</b>  麦茶 ヨーグルト										
24/31	25	26	27	28	29	30										
		体操教室		防犯訓練	お泊り保育 たんぼぼ・すみれ組											
麦茶 ビスケット ご飯 焼魚 ナスと豚の炒め煮 みそ汁 果物 牛乳 せんべい	麦茶 せんべい ご飯 タンドリーチキン 添え野菜 みそ汁 果物 アイス 0.1歳児⇒ヨーグルト	麦茶 せんべい ご飯 麻婆豆腐(丼) キャベツのサラダ みそ汁 果物 牛乳 おやつピザ	麦茶 クッキー 麻婆豆腐(丼) キャベツのサラダ みそ汁 果物 牛乳 おやつピザ	麦茶 ポテトスナック ご飯 マグロの揚げ煮 もやしとわかめのナムル みそ汁 果物 牛乳 お楽しみパイ	麦茶 せんべい カレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳 ビスケット											

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。  
 ※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。