

日	月	火	水	木	金	土																				
<p>【清涼飲料水のとり過ぎに注意】 暑い日が続くと、ジュースや炭酸飲料水がおいしく感じられます。しかし、炭酸飲料やジュース等の清涼飲料水は、とり過ぎると様々な問題が生じます。糖分がかなり多いので肥満や虫歯のもとになる他、炭酸飲料に多く含まれているリンは、とり過ぎるとカルシウム不足の原因になってしまいます。なるべくお茶を常備して清涼飲料水に頼らずに暑い夏を乗り切りましょう。</p> 	1	2	3	4	5	6																				
	<p>麦茶 せんべい そうめん コロケ 果物 牛乳 パン</p>	<p>体操教室</p> <p>麦茶 クッキー ご飯 ハンバーグ 添え野菜 みそ汁 果物 牛乳 お好み焼き</p>	<p>麦茶 ポテトスナック ご飯 魚のフライ もやしの中華和え みそ汁 果物 牛乳 ポップコーン</p>	<p>麦茶 せんべい ご飯 生姜焼き キャベツとわかめの酢の物 みそ汁 果物 牛乳 ゼリー</p>	<p>誕生会</p> <p>麦茶 ビスケット スパゲティミートソース きゅうりのサラダ オニオンスープ 果物 お楽しみアイス 0.1歳児 フルーツヨーグルト</p>	<p>麦茶 ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>																				
7	8	9	10	11	12	13																				
<p>交通安全指導</p>  <p>麦茶 せんべい ご飯 肉団子 小松菜とツナの和え物 みそ汁 果物 牛乳 チーズ クラッカー</p>	<p>交通安全指導</p> <p>麦茶 クッキー バターコーンご飯 野菜炒め みそ汁 果物 牛乳 フライドポテト</p>	<p>体操教室</p> <p>麦茶 クッキー ご飯 カツオの揚げびたし 胡麻汚し みそ汁 果物 牛乳 フルーツポンチ</p>	<p>防災訓練</p> <p>麦茶 ポテトスナック ご飯 カツオの揚げびたし 胡麻汚し みそ汁 果物 牛乳 フルーツポンチ</p>	<p>山の日</p>  <p>麦茶 ビスケット カレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳 せんべい</p>	<p>麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>																					
14	15	16	17	18	19	20																				
<p>【お盆は夏野菜で精進料理】 仏教僧は殺生が禁じられていたため、肉類・魚介類を使わず、野菜や豆類を工夫して調理してきました。こうして発展したのが、精進料理。食材の味を生かすために調味料を控えたり、食材を余すことなく使いきって無駄を出さないようにするのが特徴です。お盆にはきゅうりの酢の物や南瓜の煮つけなど、旬の野菜をいかした精進料理で子供たちと一緒に仏様の供養をしましょう。</p>	<p>お盆保育</p>  <p>麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>	<p>麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>	<p>麦茶 ポテトスナック ご飯 厚揚げのケチャップ炒め 南瓜煮 みそ汁 果物 牛乳 ビスケット</p>	<p>集金日</p> <p>麦茶 せんべい 夏麻婆丼 きゅうりともやしの酢の物 中華スープ 果物 牛乳 ジャムサンド</p>	<p>身体測定</p> <p>麦茶 ビスケット 冷やし中華 スープ 果物 野菜ジュース おにぎり</p>	<p>麦茶 ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>																				
21	22	23 処暑 (しよしよ)	24	25	26	27																				
 <p>麦茶 せんべい ひじきご飯 かじきのパン粉焼 みそ汁 果物 牛乳 ビスケット</p>	<p>体操教室</p> <p>麦茶 クッキー ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き マカロニサラダ みそ汁 果物 牛乳 ホットケーキ</p>	<p>体操教室</p> <p>麦茶 クッキー ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き マカロニサラダ みそ汁 果物 牛乳 ホットケーキ</p>	<p>麦茶 ポテトスナック びびん丼 かぼちゃのサラダ みそ汁 果物 牛乳 ゼリー</p>	<p>麦茶 せんべい セルフのり巻き(以上児) ちらし寿司(未満児) 豚肉の天ぷら みそ汁 果物 アイス(以上児) フルーチェ(未満児)</p>	<p>麦茶 ビスケット カレーライス ほうれん草とツナの和え物 果物 牛乳 せんべい</p>	<p>麦茶 ヨーグルト</p> <p>お弁当の日</p> <p>牛乳</p>																				
28	29	30	31	<p>1日あたりの栄養量</p>  <table border="0"> <tr> <td colspan="2">三歳未満児</td> <td colspan="2">三歳以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>429 kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>502 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>14.6 g</td> <td>たんぱく質</td> <td>18.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>12.4 g</td> <td>脂質</td> <td>14.8 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>171mg</td> <td>カルシウム</td> <td>189mg</td> </tr> </table>			三歳未満児		三歳以上児		エネルギー	429 kcal	エネルギー	502 kcal	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	18.5 g	脂質	12.4 g	脂質	14.8 g	カルシウム	171mg	カルシウム	189mg
三歳未満児		三歳以上児																								
エネルギー	429 kcal	エネルギー	502 kcal																							
たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	18.5 g																							
脂質	12.4 g	脂質	14.8 g																							
カルシウム	171mg	カルシウム	189mg																							
 <p>麦茶 せんべい そうめん かきあげ 果物 牛乳 パンダパン</p>	<p>体操教室</p> <p>麦茶 クッキー ご飯 焼き魚 ナスとピーマンの味噌炒め みそ汁 果物 牛乳 ゆでとうもろこし</p>	<p>麦茶 ポテトスナック ドライカレーライス コールスローサラダ みそ汁 果物 牛乳 バナナケーキ</p>																								

※ 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。