



**夏バテに気を付けて
夏を乗り越えましょう!**

夏バテは体の消化機能を低下させて食欲不振に陥らせてしまいます。ビタミン、ミネラルの摂取不足が心配されますから、食事には注意してあげてください。



献立表の見方

未満児	午前のおやつ/お昼の主食	牛乳・せんべい/ごはん
副食	全園児共通 ただし土曜日は 牛乳は以上児のみ、(汁物)は 未満児のみとなります	焼きビーフン オーロラサラダ 牛乳(凍り豆腐の味噌汁) ミニトマト
おやつ	全園児共通午後のおやつ	

3日(月)

4日(火)

5日(水)

6日(木)

7日(金)

8日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	<p>手作り弁当の日</p>
副食	ハワイアンポークソテー 親子サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	南瓜オムレツ もやしの炒め物 若布コーンスープ キウイフルーツ	鯖の味噌煮 ひじきのごま和え 豚汁 すいか	肉じゃが いかと若布の酢味噌和え しめじの味噌汁 オレンジ	シーフードカレー マカロニサラダ 野菜ミルクスープ ミニトマト	
おやつ	フルーツヨーグルト・サブレ	しょうゆだんご・牛乳	フレンチトースト・牛乳	バナナケーキ・牛乳	フルーツゼリー・せんべい	

10日(月)

11日(火)

12日(水)

13日(木)

14日(金)

15日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごまごはん	牛乳・せんべい/ごはん	<p>手作り弁当</p>	<p>手作り弁当</p>
副食	麻婆茄子 アスパラのサラダ すまし汁 デラウェア	エビと豆腐のケチャップ煮 キャベツの信田煮 かきたま汁 メロン	茄子と南瓜の揚げ煮 胡瓜の酢味噌和え 大根汁 パイナップル	焼きししゃも 三色サラダ キャベツと油揚げの味噌汁 ミニトマト		
おやつ	なべ焼き・牛乳	芋かりんとう・牛乳	甘食・牛乳	ジョア・ビスケット		

17日(月)

18日(火)

19日(水)

20日(木)

21日(金)

22日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/卵ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	かに玉 ジャーマンポテト 油揚げの味噌汁 オレンジ	ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ デラウェア	豆腐のチーズフライ 若布サラダ 南瓜といんげんの味噌汁 すいか	八宝菜 胡瓜と春雨の和え物 きのこのスープ グレープフルーツ	魚の照り焼き 生揚げの煮物 お芋のだんご汁 メロン	はんぺんのチーズ焼き 春雨酢物 牛乳(キャベツの味噌汁) ミニトマト
おやつ	ひまわりパイ・牛乳	アメリカンドック・牛乳	とうもろこし・ヤクルト	ヨーグルトゼリー・せんべい	ごまだんご・牛乳	

24日(月)

25日(火)

26日(水)

27日(木)

28日(金)

29日(土)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん	りんごジュース・サブレ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい/	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	巣ごもり卵 きんぴらごぼう 春雨スープ パイナップル	五目大豆 ごま酢キャベツ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	マカロニグラタン 大根サラダ 卵スープ オレンジ	【お誕生会】 冷やし中華 南瓜の含め煮 枝豆・すいか	さんまのかば焼き 大徳寺和え 吉野汁 デラウェア	豚肉の味噌炒め スパゲティソース 牛乳(豆腐の味噌汁) グレープフルーツ
おやつ	フルーツカスタード	ジョア・リッツ	パンナコッタ・ビスケット	アイスクリーム	ピザトースト・牛乳	

31日(月)

未満児	豆乳・せんべい/ごはん
副食	豆腐のドライカレー ごまもやし コンソメスープ メロン
おやつ	黒糖入り蒸しパン・牛乳



社会食べてなに?

子どもは3歳頃には自分でご飯を食べられるようになります。この頃から食事のマナーやルールを守り、家族や友達みんなで会話をしながら食べる「社会食べ」へと発達していきます。だからこそこの時期に食生活の基本的なルールを教え、マナーを身につけさせることが大切なのです。

