

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルトムース・牛乳 《10時のおやつ》 ビスケット・牛乳	マカロニカレーキッシュ コンソメスープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ポークビーンズ ミックスサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	魚のマヨネーズ焼き チンゲン菜のスープ ミニトマト 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 フルーツサンド・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ウインナー入りクリームシチュー ゴママヨサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・ミルク 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	南瓜と茄子のそぼろ煮 豆腐と若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳
9	10	11	12	13	14
山の日 	魚のタンドリー風 ミネストローネ ヤクルト 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 シュガートースト・ミルク 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	茄子と豚肉の味噌炒め しらす入り酢の物 果物【セレクト】 十六穀米 《3時のおやつ》 バナナコッタ・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳	じゃが芋のオイスターソース煮 豆腐入りコーンスープ いりこ 十六穀米(かつお節) 《3時のおやつ》 牛乳南瓜ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 果物・牛乳	ニラと厚揚げのあんかけ丼 汁ピーマン 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ポテトフライ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	スープパゲティ キャベツのベーコンソテー 果物 《3時のおやつ》 パウムクーヘン・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳
16	17	18	19	20	21
厚揚げと挽肉のカレー煮 マカロニサラダ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 水ようかん・牛乳 《10時のおやつ》 エイセイボーロ・牛乳	スパニッシュオムレツ 夏野菜のミルクスープ 果物 十六穀米(しらす) 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	肉じゃが 酢の物 いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ヨーグルト・ビスケット・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	魚の竜田揚げ 五目汁 果物 十六穀米(ゆかり) 《3時のおやつ》 クリームパン・牛乳 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	お弁当の日  《3時のおやつ》 丸ぼうろ・チーズ・野菜ジュース 《10時のおやつ》 果物・牛乳	春雨丼 かまぼこと若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 《10時のおやつ》 ウエハース・牛乳
23	24	25	26	27	28
魚のバターしょうゆ焼き 糸こんにゃくのきんぴら ミニトマト 十六穀米 《3時のおやつ》 メロン・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳	夏野菜カレー ヨーグルト和え 十六穀米 《3時のおやつ》 中華風蒸しカステラ・牛乳 《10時のおやつ》 シスコーン・牛乳	ココット蒸し ポテトスープ いりこ 十六穀米(ごま塩) 《3時のおやつ》 クロワッサン・ミルク 《10時のおやつ》 果物・牛乳	華風炒り豆腐 野菜のサワー漬け 果物【セレクト】 十六穀米(わかめ) 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・牛乳 《10時のおやつ》 黒棒・牛乳	竹輪の二色揚げ 栄養すいとん ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 フルーツゼリー・牛乳 《10時のおやつ》 果物・ヤクルト・お茶	レタスと牛肉の炒めサラダうどん はんぺんと水菜のかき玉汁 果物 《3時のおやつ》 ミニどらやき・牛乳 《10時のおやつ》 かりんとう・牛乳
30	31	  			
五目鶏ご飯 魚の白味噌焼き おくら入りすまし汁 胡瓜の昆布和え 《3時のおやつ》 プリンアラモード・カルピス 《10時のおやつ》 クラッカー・牛乳	ひじき入り厚焼き卵 冬瓜のスープ 果物 十六穀米(のり佃煮) 《3時のおやつ》 ツナコーントースト・牛乳 《10時のおやつ》 チーズ・牛乳				

30日(月) お誕生会

《セレクトメニュー》


11日(水)・26日(水)



☆クッキング☆

8月4日 すみれぐみ  
サラダうどん

8月10日 ゆりぐみ  
チョコバナナ



水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

