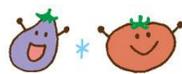




月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	豚肉と豆腐の旨煮 胡瓜の酢の物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ミルクケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	魚のマヨネーズ焼き 栄養すいとん 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 クリームパン・ミルク ＜10時のおやつ＞ エイセイポーロ・牛乳	ポークビーンズ ミックスサラダ 十六穀米 《3時のおやつ》 ポップコーン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	竹輪の二色揚げ チンゲン菜のスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 メロン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳	南瓜と茄子のそぼろ煮 豆腐と若布の味噌汁 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 おにぎりせんべい・牛乳 ＜10時のおやつ＞ かりんとう・牛乳
	7	8	9	10	11
茄子と豚肉の味噌炒め もやしと若布のスープ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 ジャムサンド・牛乳 ＜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》 牛乳南瓜ケーキ・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 果物 十六穀米（ごま塩） 《3時のおやつ》 パンナコッタ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	夏野菜カレー チーズサラダ ヤクルト 十六穀米 《3時のおやつ》 ビスコ・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・ヤクルト・お茶	山の日 	
14	15	16	17	18	19
じゃが芋のオイスターソース煮 五目汁 果物 十六穀米（ゆかり） 《3時のおやつ》 フレンチパピロ・野菜ジュース ＜10時のおやつ＞ エイセイポーロ・牛乳	ニラと厚揚げのあんかけ丼 汁ビーフン 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 ハーベスト・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	豚肉と切り干し大根の煮物 海藻サラダ いりこ 十六穀米 《3時のおやつ》 オレオ・ミルク ＜10時のおやつ＞ 果物・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》 おから豆乳蒸しパン・牛乳 ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	魚のタンドリー風 ミネストローネ 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 フレンチトースト・牛乳 ＜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 《3時のおやつ》 ミニサラダ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ クラッカー・牛乳
21	22	23	24	25	26
魚のバターしょうゆ焼き 糸こんにゃくのきんぴら 果物【セレクト】 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＞ チーズ・牛乳	鶏肉の唐揚げ 豆腐入りコーンスープ 果物 十六穀米（わかめ） 《3時のおやつ》 黄粉ケーキ・牛乳 ＜10時のおやつ＞ ビスケット・牛乳	ひじき入り厚焼き卵 冬瓜のスープ いりこ 十六穀米 《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	ウイナー入りクリームシチュー マカロニサラダ ヤクルト 十六穀米（かつお節） 《3時のおやつ》 アイスクリーム・牛乳 ＜10時のおやつ＞ シスコーン・ヤクルト・お茶	お弁当の日	
28	29	30	31		
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》 雪の宿・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳	肉じゃが 酢の物 果物 十六穀米 《3時のおやつ》 抹茶ケーキ・ミルク ＜10時のおやつ＞ チーズ・牛乳	野菜のかき揚げ ひじきの白和えサラダ 果物 十六穀米（のり佃煮） 《3時のおやつ》 あんバターサンド・牛乳 ＜10時のおやつ＞ 黒棒・牛乳	五目鶏ご飯 魚の塩こうじ焼き おくら入りすまし汁 ミニトマト 《3時のおやつ》 ヨーグルトムース(桃)・ジュース ＜10時のおやつ＞ 果物・牛乳		



8月の予定



- 9日(水) そうめん流し 〈すみれぐみ〉
- 10日(木) クッキング(カレー作り) 〈ゆりぐみ〉
- 22日(火) 夏祭り 〈うめぐみ〉
- 25～26日 キャンプ 〈ゆりぐみ〉
- 31日(木) お誕生会

《セレクトメニュー》
8日(火)・21日(月)



夏バテ予防の食事



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉 → さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ → 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸 → 後味がさっぱりして食べやすくなる

