



土
1
ウインナーピラフ やさいソテー
むぎちや
かし
にゅういんりょう

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	8
ロールパン さかなの トマトソースやき ゴマあえ スープ	ゴマロール チキンなんぼん わかめのサラダ すましじる	そうめん にんじんのサラダ ヨーグルト	かぼちゃごはん きりこんぶのもの みそしる	とりごぼうごはん がんもどきのもの みそしる	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク とうもろこし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう いちごとうにゅうプリン	バナナミルク カレーケーキサレ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	ぎゅうにゅう フルーツクレープ ぎゅうにゅう	むぎちや かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ふに	
10	11	12	13	14	15
やまのひ	ウインナーごはん とうふのソテー みそしる	わかめごはん だいこんと ちくわのもの みそしる	スープスパゲッティー おくらのおかかあえ ヨーグルト	サラダうどん ナゲット ヨーグルト	デニッシュパン ミートボール かぼちゃのサラダ ヨーグルト
	ぎゅうにゅう クリームパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	ぎゅうにゅう ぶどう	ぎゅうにゅう ゼリー	むぎちや かし にゅういんりょう
17	18	19	20	21	22
ミックスピラフ きのこのソテー みそしる	マーブルパン とうふとツナのナゲット だいこんサラダ すましじる	ごはん さかなのこみやき なつやさいの いためもの みそしる	こめこパン にこみハンバーグ ブロッコリーの ごまあえ スープ	スパゲッティー ナポリタン ほしポテ ヨーグルト スープ	まぜごはん なもの
ぎゅうにゅう あんパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶどう	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	スキムミルク ヨーグルト	いちごミルク むしパン ぎゅうにゅう	むぎちや かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	
24	25	26	27	28	29
さげごはん きりぼしだいこんの もの みそしる	ホワイトブレット さかなのステーキ コールスローサラダ すましじる	ロールパン みそなすのグラタン ブロッコリー スープ	カレーうどん もやしのサラダ ヨーグルト	ごはん ぶたにくのしょうがやき ちゅうかあえ みそしる	ウインナーピラフ やさいソテー
ぎゅうにゅう はらじゆくドック ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	スイカ ケーキ ぎゅうにゅう	ココアミルク どらやき ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	むぎちや かし にゅういんりょう
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに ひきにくに	くたくたうどん やさいに・ふに	おかゆ・やさいに ひきにくに	

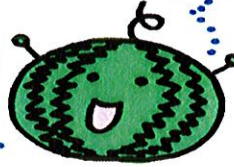
31	
エビピラフ ほうれんそうと しめじのいためもの みそしる	昼食
ぎゅうにゅう かし にゅういんりょう	10時のおやつ 3時のおやつ
おかゆ・やさいに	離乳食

☆献立は食材により
変更する場合があります。
☆昼食時には麦茶が出ます。

給食だより



8月の目標 夏の暑さに負けない



夏バテ注意!

暑くなると体がだるくなったり、食欲不振になったりして冷たくて甘いアイスクリームや冷たいジュースを取りすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものを摂りすぎる、弱った胃腸に負担がかかり、空腹を感じなくなり夏バテの原因になります。暑い時でも栄養バランスの良い食事ですっきり体力をつけて夏を乗り切りましょう。

夏バテ予防のポイント

- ① 1日3食きちんと食べましょう。
特に朝ごはんは一日の活動のもとです。
- ② ビタミンB1が含まれる豚肉・卵・大豆などを摂りましょう。
ビタミンB1は糖質がエネルギーに変わる時に必要です。
夏バテ特有の疲労感はビタミンB1の不足が考えられます。
- ③ 上手に水分を取りましょう。
冷たい清涼飲料水は多くの糖分が含まれているので、
麦茶や水などをこまめに摂りましょう。



夏の生活リズムを整えよう

早寝早起き

体内時計が狂うとイライラにつながります。
眠くてもしっかり起きましょう。



決まった時間にご飯

完食ばかりでご飯が食べられないと、夏バテになってしまいます。



トイレ

排便が来ているのは健康のしるしです。朝ごはんをしっかり食べて朝トイレに行きましょう。



お外遊び

夜ぐっすり眠れるようにたっぷり体を動かしましょう。



水分補給

部屋の中でも熱中症になります。水や麦茶で適度に水分を補給しましょう。



冷たいものを食べ過ぎない

冷えてお腹が痛くなったり、食欲がなくなる原因になります。

