

夏バテ対策には、ビタミンB1やたんぱく質、クエン酸、ミネラルなどの栄養素の摂取が重要です。これらの栄養素は豚肉やうなぎ、梅干し、レバー、夏野菜などで摂取できます。積極的に摂取し、夏バテにならないようにしましょう。

- お誕生会
- ・ハワイアンステーキ
  - ・サラダ・ウインナー
  - ・しゅうまい・玉子スープ
  - ・フルーツ・ゼリー

日	月	火	水	木	金	土	
				1	2	3	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>・鯖のカレー煮</li> <li>・ゆで玉子</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズオムレツ</li> <li>・大根サラダ</li> <li>・きのこ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ビーフン</li> <li>・小女子</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> </ul>	
		★は新メニューです			<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルク</li> <li>・ホットドック</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・ビスケット</li> </ul>
4	5	6	7	8	9	10	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・コロッケ</li> <li>・野菜のドレッシング和え</li> <li>・煮豆</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷やし中華</li> <li>・厚揚げの味噌煮</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・果物</li> <li>・ミルク</li> <li>・揚げパン</li> </ul>	お誕生会		<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのそぼろ煮</li> <li>・ヒラヤーチー</li> <li>・すまし汁</li> <li>・ヤクルト</li> <li>・牛乳</li> <li>・アイス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・魚のピカタ</li> <li>・ハリハリなます</li> <li>・とうふ汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・みつ豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・焼うどん</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・かりんとう</li> </ul>	
11	12	13	14	15	16	17	
山の日 振替休日		<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜炒め</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・コーンフレーク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・煮ごみ</li> <li>・たくあんのゴマソテー</li> <li>・中華スープ</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・アイス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンシチュー</li> <li>・おやき</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・ジャムサンド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お好み焼き</li> <li>・おにぎり</li> <li>・オニオンスープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボ豆腐</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・サブレ</li> </ul>	
18	19	20	21	22	23	24	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・だんご汁</li> <li>・じゃこピーマン</li> <li>・チーズ</li> <li>・牛乳</li> <li>・フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豚肉のしょうが炒め</li> <li>・パインときゅうりの酢物</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナスのドライカレー</li> <li>・ところてん</li> <li>・福神漬</li> <li>・ヤクルト</li> <li>・ミルク</li> <li>・ポテトドーナツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豆腐のミートグラタン</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・すまし汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・アイス</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・白身魚のケチャップあんかけ</li> <li>・玉子スープ</li> <li>・果物</li> <li>・ミルク</li> <li>★キャラメルチーズケーキ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・吹き寄せ煮</li> <li>・枝豆</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・おせんべい</li> </ul>		
25	26	27	28	29	30	31	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめ御飯</li> <li>・春雨の中華風サラダ</li> <li>・味噌汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブロッコリーの味噌炒め</li> <li>・納豆ギョウザ</li> <li>・コーンスープ・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・アイスパフェ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミラノ風ハンバーグ</li> <li>・昆布煮</li> <li>・なめこ汁</li> <li>・牛乳</li> <li>・果物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の明太子ソース</li> <li>・もやしのナムル</li> <li>・煮豆</li> <li>・かきたま汁</li> <li>・牛乳</li> <li>★さつま芋羊羹</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肝のしぐれ煮</li> <li>・スティック野菜</li> <li>・大豆の磯煮</li> <li>・中華スープ</li> <li>・ミルク</li> <li>・チーズ蒸しパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーチャウダー</li> <li>・のりの佃煮</li> <li>・果物</li> <li>・牛乳</li> <li>・クッキー</li> </ul>		

●好き嫌いをなくす為に●

園では、野菜を栽培し、調理して楽しむ。食材を作る人や食材に対して、感謝の気持ちを促す。実際に触れてみる。野菜がテーマの歌や絵本で食べ物が食卓に並ぶまでの過程に関心を持つように取り組んでいます😊  
ご家庭でも是非参考にしてみてください🌟

来月のお誕生会は4日です。

