

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
<p>夏のからだ飲み物</p> <p>暑い夏には子どもは全身汗びっしょりになることもありますし、寝苦しい暑い夜、ひと晩で大量の水分が汗として失われます。そこで水分の補給が必須となります。水分を補給する際は砂糖を摂りすぎないように気を付けましょう。清涼飲料水には予想外に多くの砂糖が含まれています。糖分の体内での処理にはビタミンB1が大量に消費されます。ビタミンB1が不足すると、処理できない糖分が疲労物質の乳酸になり、疲れやすくなります。</p> <p>暑い、汗をかく、のどが渇く、疲れたと言って甘い飲み物を飲みすぎるとかえって疲れを引き起こすことになりかねません。水分補給には麦茶や番茶などが望ましいでしょう。</p>											
1		2		3		4		5		6	
牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	中華丼	胚芽米 豚肉 はくさい たまねぎ たけのこ にんにく しいたけ ねぎ しょうが にんにく ごま油 中華だし 塩 ごま油 しょうゆ 三温糖 片栗粉
白身魚の香り蒸し	かれい しょうが しょうゆ 酒 塩 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ ごま油	厚揚げのみそゆめ	豚肉 生揚げ たまねぎ にんにく ねぎ ビーマン 干しいたけ しょうが にんにく ごま油 みそ しょうゆ 酒 みりん 片栗粉	あじのチーズ焼き	あじ 塩 ごま油 チーズ 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ 油 バター	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ ジャがいも たまねぎ にんにく なす マッシュルーム 油 ホールトマト コンソメ 塩 にんにく	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ 油揚げ たまねぎ わかめ ねぎ だし みそ	牛乳	牛乳
ブロッコリーの ごま酢あえ	ブロッコリー にんにく ちくわ ごま 酢 三温糖 しょうゆ	きゅうりの ゆかりあえ	きゅうり しそふりかけ	野菜のトマト煮	かぼちゃ ジャがいも たまねぎ にんにく なす マッシュルーム 油 ホールトマト コンソメ 塩 にんにく	わかめスープ	豆腐 わかめ もやし ほうれんそう ねぎ しめじ コーン 中華だし 塩	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
もやしのみそ汁	鶏ひき肉 たまねぎ もやし にんにく だし みそ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
米粉蒸しパン	米粉 ベーキングパウダー 豆乳 油 ゆであすき	ヨーグルトケーキ	ヨーグルト ケーキ スキムミルク バター 三温糖 ヨーグルト	ごまドーナツ	ごまドーナツ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
グレープフルーツ	グレープフルーツ	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
7		8		9		10		11		12	
牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米
たらしの磯辺焼き	たら しょうゆ みりん 米粉 片栗粉 あおりの 油	さわらの カレー揚げ	さわら 塩 カレー粉 小麦粉 卵 赤ピーマン 黄ピーマン 油	鶏のレモン焼き	鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 レモン果汁 片栗粉	焼きそば	そば 酒 油 三温糖 みりん しょうゆ ごま 片栗粉	塩焼きそば	焼きそばめん 豚肉 こまつな キャベツ にんにく もやし 油 コンソメ 塩 ごま油	ごまつなの すまし風煮汁	油揚げ こまつな はくさい えのきたけ こんぶ だし しょうゆ 塩
枝豆の白和え	えだまめ にんにく コーン 豆腐 ごま しょうゆ 塩	グラッセ	にんにく いんげん コーン バター 三温糖 塩	ブロッコリーの 玉ねぎ ドレッシング	ブロッコリー きゅうり コーン ちくわ たまねぎ レモン果汁 三温糖 油	しめじのみそ汁	豆腐 さつまいも はくさい しめじ ほうれんそう ねぎ だし みそ	ごまつなの すまし風煮汁	油揚げ こまつな はくさい えのきたけ こんぶ だし しょうゆ 塩	牛乳	牛乳
みそ汁	油揚げ ジャがいも にんにく たまねぎ こまつな わかめ だし みそ	そうめん汁	そうめん にんにく 油揚げ えだまめ かまぼこ ねぎ こんぶ だし しょうゆ 塩	かき卵汁	卵 はくさい えのきたけ ほうれんそう にんにく こんぶ だし しょうゆ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
きなこクッキー	きなこ バター 三温糖 卵 ごま 小麦粉 ベーキングパウダー	七塔ゼリー	りんご濃縮果汁 かんてん 三温糖 りんご せんべい	ずんだ団子	白玉粉 上新粉 えだまめ 豆乳 三温糖 塩	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい	お菓子	クッキー せんべい
りんご	りんご	りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
13		14		15		16		17		18	
牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	わかめ御飯	胚芽米 炊き込みわかめ	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米
かじきとごぼうの 煮つけ	かじき しょうゆ 三温糖 酒 しょうが ごぼう	コーン焼き	豚ひき肉 たまねぎ しょうが にんにく 片栗粉 塩 ごま油 コーン 米粉 油 しょうゆ	白身魚の照り焼き	かれい 酒 油 三温糖 しょうゆ みりん 片栗粉	ピーマンの 細切り炒め	豚肉 しょうゆ 酒 片栗粉 ビーマン にんにく 黄ピーマン はるさめ 油 しょうゆ 中華だし	さけの コーンフライ	さけ 塩 米粉 豆乳 コーンフレーク 油 クETCHAPP	カレー風味の トマトライス	胚芽米 牛肉 たまねぎ にんにく しょうが にんにく 油 ホールトマト トマトピューレ 三温糖 コンソメ 塩 カレー粉 米粉
キャベツのサラダ	キャベツ ほうれんそう しらす干し 油 酢 しょうゆ	いんげんとさき身の マヨドレ和え	いんげん 鶏ささ身 にんにく ごま しょうゆ オリジナルドレッシング	ほうれん草と ベーコンのソテー	ベーコン ほうれんそう たまねぎ コーン 塩 ごま油	きゅうりの酢の物	きゅうり にんにく わかめ ちくわ 酢 三温糖 塩	蒸し野菜のサラダ	ブロッコリー キャベツ にんにく 三温糖 塩 油 レモン果汁	野菜スープ	キャベツ たまねぎ にんにく えのきたけ コンソメ 塩
なすのみそ汁	生揚げ なす たまねぎ にんにく ほうれんそう えのきたけ ねぎ だし みそ	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ にんにく こまつな わかめ ねぎ だし みそ	はくさいの すまし汁	生揚げ はくさい わかめ にんにく ほうれんそう こんぶ だし しょうゆ	コーンスープ	ベーコン コーン たまねぎ にんにく こまつな クリームコーン 豆乳 コンソメ 塩	みそ汁	豆腐 チンゲンサイ たまねぎ にんにく えのきたけ だし みそ	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
大豆粉の だいいんパン	白玉粉 米粉 だいいん 片栗粉 三温糖 ベーキングパウダー 塩 豆乳 油 切り干しだいこん	韓国風お焼き	白玉粉 あすき 三温糖 黒ごま ごま油	豆乳もち	豆乳 片栗粉 三温糖 きなこ	和風ビスケット	ホットケーキ粉 上新粉 卵 三温糖 はちみつ ごま	米粉の焼きりんご ケーキ	りんご 三温糖 だいいん 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 塩 豆乳 油	お菓子	クッキー せんべい
りんご	りんご	りんご	りんご	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
20		21		22		23		24		25	
牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓	
御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	菜飯	胚芽米 こまつな コーン 油 酒 塩	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米
さわらの西京焼き	さわら みそ 三温糖 みりん 酒 油	野菜たっぷり 夏マーボー	豆腐 豚ひき肉 たまねぎ なす トマト ビーマン しょうが にんにく ごま油 みそ しょうゆ 酒 三温糖 片栗粉	白身魚のカレー てんぷら	かれい 塩 ごま油 パセリ 卵 小麦粉 カレー粉 油	肉じゃが	豚肉 ジャがいも たまねぎ にんにく しらす干し 油 だし しょうゆ 酒 みりん 三温糖 さやえんどう	白身魚のフリット	かれい 塩 ごま油 米粉 ベーキングパウダー カレー粉 豆乳 油	カレーうどん	ゆでうどん 豚肉 たまねぎ にんにく 油揚げ ねぎ だし カレー粉 しょうゆ みりん 塩 片栗粉
はるさめサラダ	はるさめ きゅうり にんにく 豆腐 油 酢 塩	もやしとわかめの ナムル	もやし にんにく わかめ ごま油 ごま しょうゆ	中華胡瓜	きゅうり 三温糖 しょうゆ 酢 ごま油	おくら	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 三温糖	キャベツサラダ	キャベツ にんにく ごま レモン果汁 三温糖 塩	豆腐のキッシュ	豆腐 卵 こまつな たまねぎ 油 塩 粉チーズ
ほうれん草の すまし汁	はくさい ほうれんそう ながいも にんにく えのきたけ こんぶ だし しょうゆ ねぎ	ワンタンスープ	ワンタンの皮 卵 はくさい にんにく ほうれんそう 中華だし しょうゆ 塩	納豆汁	納豆 だいこん にんにく しめじ ほうれんそう ねぎ だし みそ	おくら	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 三温糖	生揚げのみそ汁	生揚げ なす たまねぎ えのきたけ にんにく ほうれんそう わかめ だし みそ	牛乳	牛乳
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー チーズ 三温糖 スキムミルク 油	ゆでとうもろこし	とうもろこし 塩	凍り豆腐のきなこ トースト	凍り豆腐 豆乳 三温糖 バニラエッセンス 米粉 きなこ 塩 油	おくら	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 三温糖	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
りんご	りんご	りんご	りんご	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ
27		28		29		30		31		園基準	
牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		牛乳 米菓		園基準	
御飯	胚芽米	パン・コッペパン	コッペパン	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米	御飯	胚芽米
さばの塩焼き	さば 塩 油 酒	ローストチキン・ 中華風	鶏肉 たまねぎ 三温糖 しょうが にんにく しょうゆ みりん ごま油 ごま 油	かじきの チーズソテー	かじき しょうゆ 塩 小麦粉 パン粉 スキムミルク パセリ 粉チーズ オリーブ油	肉じゃが	豚肉 ジャがいも たまねぎ にんにく しらす干し 油 だし しょうゆ 酒 みりん 三温糖 さやえんどう	白身魚のフリット	かれい 塩 ごま油 米粉 ベーキングパウダー カレー粉 豆乳 油	エネルギー	542
炒り豆腐	豆腐 ツナ ひじき 干しいたけ にんにく たまねぎ 油 しょうゆ 三温糖 みりん さやえんどう 片栗粉	ブロッコリーの 三色サラダ	ブロッコリー にんにく コーン 塩 酢 ごま油	ひじきの煮物	ひじき にんにく 油揚げ いんげん ごま油 しょうゆ 三温糖 だし	おくら	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 三温糖	キャベツサラダ	キャベツ にんにく ごま レモン果汁 三温糖 塩	たんぱく質	20.3
なめこのみそ汁	なめこ はくさい だいこん にんにく ねぎ みそ だし	ミネストローネ	ベーコン だいこん水煮 ジャがいも キャベツ たまねぎ にんにく グリンピース トマトジュース ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩	とうがんの そぼろ汁	鶏ひき肉 とうがんにんにく たまねぎ しめじ こまつな こんぶ だし しょうゆ 酒 塩 片栗粉	おくら	きゅうり オクラ うめ干し かつお節 しょうゆ 三温糖	生揚げのみそ汁	生揚げ なす たまねぎ えのきたけ にんにく ほうれんそう わかめ だし みそ	脂質	17.5
牛乳	牛乳	お茶	番茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	カルシウム	249
野菜もち	かぼちゃ 米粉 三温糖 油 きな粉	じゃこおにぎり	胚芽米 しらす干し ねぎ ごま油 かつお節 しょうゆ	米粉の パナナケーキ	バナナ 米粉 ベーキングパウダー 三温糖 豆乳 油	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ	鉄	2.4
りんご	りんご	オレンジ	オレンジ	ブルー	ブルー	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		2