

夏の暑さもピークになり、身体も疲れやすくなります。夏バテにならないように、食事・睡眠・運動の生活リズムを整え、体調管理を心がけましょう。

「スイカ」で夏の水分補給
 なくかく季節です。水分とミネラルの不足には注意し、
 て食べると、とても効果的です。冷やした新鮮な果物で、しっかりと水分補給をしましょう！！



献立表

日	曜	献立	午前のおやつ	午後のおやつ
1	金	冷やし中華そば きゅうりとなすの即席漬け バナナ	クラッカーとチーズ	コーンパン
2	土	ハッシュドビーフ オレンジ	カップケーキ	♪ ♪ ♪
3	日			
4	月	炒め豆腐 ベイクドかぼちゃ バナナ	ビスコ	おにぎり
5	火	ムニエル ごま酢あえ トマト 冷凍みかん	りんご寒天	ウインナーパイ
6	水	ひじきオムレツ 茹でキャベツ スパゲティソテー バナナ	お好みマカロニ	溶けないアイス
7	木	魚のさざれ焼 しらすと小松菜の和えもの 人参の甘煮 オレンジ	シュガートースト	おからナゲット
8	金	ハンバーグステーキ 野菜ソテー かぼちゃ煮 パイン	カルピス寒天	フルーツポンチ
9	土	肉うどん ごまきゅうり バナナ	チーズ蒸しパン	♪ ♪ ♪
10	日			
11	月			
12	火	肉じゃが 小松菜のごま和え バナナ	星たべよ	♪ ♪ ♪
13	水	豚肉とじゃがいものカレー煮 スティックきゅうり 柑橘	ビスケット	♪ ♪ ♪
14	木	鶏肉と昆布の煮込み ごまきゅうり 柑橘	源氏パイ	♪ ♪ ♪
15	金	炒めビーフン ベイクドポテト 柑橘	雪の宿	♪ ♪ ♪
16	土	カレー 柑橘	サッポロポテト	♪ ♪ ♪
17	日			
18	月	魚の甘酢漬け 和風サラダ 粉ふきいも バナナ	プレーンビスケット	かぼちゃパイ
19	火	ビビンバ スープ トマト オレンジ	コーンフレーク	りんごゼリー
20	水	鶏肉の塩焼き かぼちゃと人参のそぼろ煮 バナナ	ももヨーグルト	カレー蒸しパン
21	木	パン スパゲティナポリタン オクラ浸し パイン	ホームパイ	おにぎり
22	金	魚の照焼き じゃがいものきんぴら 塩もみきゅうり オレンジ	しらすとチーズの カリカリ焼	冷やしそうめん
23	土	豚の生姜焼き 人参しりしり バナナ	黒蒸しパン	♪ ♪ ♪
24	日			
25	月	焼魚 バンサンスー なすのしぎ焼き バナナ	ぼたぼた焼	かぼちゃクッキー
26	火	肉みそあんかけうどん ピーマンとちりめんじゃこ醤油炒り パイン	みかんヨーグルト	人参ブリッツ
27	水	ハヤシライス きゅうりと大根の即席漬け オレンジ	バナナ	牛乳プリン
28	木	煮魚 ごま酢あえ かぼちゃの甘煮 バナナ	マカロニあべかわ風	チャーハン
29	金	ケチャップライス からあげ ポテトサラダ ブロッコリー スープ ゼリー	グレープゼリー	サンドイッチ
30	土	焼きそば 人参の甘煮 パイン	ベイクドポテト	♪ ♪ ♪
31	日			

