

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
3	月	玄米ご飯 さわらの照り焼き なすのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・ねぎ)	普通牛乳・さわら・ぶたひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・砂糖・片栗粉・いりごま	なす・ほうれん草・にんじん・ほんしめじ・根深ねぎ・乾わかめ	
4	火	ご飯 しょうが焼き がんもと野菜の煮物 キャベツのごま酢和え みそ汁(小松菜・しめじ)	普通牛乳・ぶたかたロース・がんもどき・かにかまぼこ・淡色辛みそ	ビスケット・精白米・調合油・砂糖・いりごま・食パン	しょうが・たまねぎ・にんじん・ごぼう・キャベツ・きゅうり・こまつな・ぶなしめじ・オレンジジュース・いちごジャム	
5	水	ご飯 チーズ入りミートオムレツ 大根のシーチキン煮 もやしとにらのお浸し みそ汁(なす・しめじ)	鶏卵・ぶたひき肉・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・調合油・砂糖・いりごま	ぶどうジュース・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・だいこん・チンゲンサイ・りよくとうもろやし・にら・なす・ぶなしめじ	
6	木	ご飯 チンジャオロース じゃが芋の煮物 三色ナムル みそ汁(小松菜・えのき)	普通牛乳・ぶたかたロース(赤肉)・ロースハム・淡色辛みそ	精白米・片栗粉・砂糖・調合油・いりごま・ごま油・じゃがいも・有塩バター	青ピーマン・たけのこ水煮缶詰・なす・にんじん・りよくとうもろやし・ほうれん草・こまつな・えのきたけ・乾わかめ	
7	金	七夕そーめん 天ぷら(かきあげ) ポテトサラダ ナスと野菜の煮物 ゼリー	乳酸菌飲料・ロースハム・さくらえび・素干し・普通牛乳	そうめん・いりごま・薄力粉・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・砂糖・片栗粉・オレンジゼリー	きゅうり・りよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・りんご・えだまめ・なす	
10	月	玄米ご飯 松風焼き ひじきの炒め煮 浅漬け みそ汁(なす・油揚げ) プリン	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵・淡色辛みそ・さつま揚げ・大豆・油揚げ・ヨーグルト	衛生ボーロ・精白米・パン粉・いりごま・調合油・砂糖・塩せんべい	たまねぎ・根深ねぎ・ひじき・にんじん・生しいたけ・ごぼう・きゅうり・はくさい・にんじん・だいこん・なす・みかん缶詰・りんご・バナナ	
11	火	ご飯 タラのバター醤油焼き きんぴら もずく酢 豚汁 グレープフルーツ	たら・ぶたかた・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳・きな粉	精白米・有塩バター・いりごま・砂糖・調合油・じゃがいも・板こんにゃく・マカロニ・スパゲティ	りんごジュース・ごぼう・にんじん・きゅうり・もずく・だいこん・根深ねぎ・グレープフルーツ	
☆	12	水	赤飯 鶏肉の唐揚げ さつま揚げとじゃが芋の煮物 キャベツのボン酢和え みそ汁(ねぎ・豆腐) ゼリー	普通牛乳・ささげ・鶏むね・さつま揚げ・木綿豆腐・淡色辛みそ	精白米・ごま・片栗粉・調合油・砂糖・じゃがいも・いりごま・オレンジゼリー	しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり・根深ねぎ・乾わかめ・にんじん・えのきたけ・オレンジジュース
13	木	ご飯 筑前煮 厚焼き卵 青菜の納豆和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	ドリンクヨーグルト・鶏もも・鶏卵・さくらえび素干し・納豆・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・板こんにゃく・砂糖・調合油・いりごま	バナナ・だいこん・にんじん・ごぼう・生しいたけ・れんこん・こまつな・ほうれん草・ほんしめじ・キャベツ	
14	金	夏野菜カレー 福神漬 イタリアンサラダ 牛乳 オレンジ 昆布	普通牛乳・ぶたもも(脂身)・ロースハム	ビスケット・精白米・じゃがいも・調合油・和風ドレッシング	たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・青ピーマン・なす・福神漬・レタス・きゅうり・塩わかめ・冷凍コーン・かいわれ・ネーブル・りりりこんぶ・オレンジジュース	

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
☆	2	水	冷し中華 鶏のてりやき 煮卵 なすのごま和え 乳酸飲料	普通牛乳・ロースハム・鶏もも・鶏卵・淡色辛みそ・乳酸菌飲料	中華めん・砂糖・ごま油・ごま・精白米	きゅうり・りよくとうもろやし・ミニトマト・なす・にんじん・しその葉
3	木	黒米ご飯 肉じゃが オイスターソース炒め ピーマンのツナマヨネーズ和え みそ汁(まいたけ・人参) ヨーグルト	普通牛乳・ぶたもも・ロースハム・まぐろ油漬缶詰(白)・木綿豆腐・淡色辛みそ・ヨーグルト・ラクトアイス	精白米・じゃがいも・しらたき・砂糖・調合油・いりごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・なす・青ピーマン・エリンギ・切干しいたけ・冷凍コーン・まいたけ・乾わかめ・こまつな	

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
416kcal	15.2g	10.9g	109mg	2.0mg	187μg	0.31mg	0.34mg	35mg

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※水筒の中身は、水やお茶などをお願いします。

※お箸セットは、毎日きれいに洗って持たせて下さい。

※☆は、誕生日会です。

食中毒とは?

食中毒は細菌やウイルス、毒薬が食品といっしょに体内に侵入し、腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状を起こすことをいいます。乳幼児は抵抗力が弱く、重症化することもあります。食中毒の主な原因となる細菌は“じめじめ”した梅雨や気温の高い夏に増殖しやすいので、この時期は特に注意が必要です。味、匂いに変化はなく、気づかずに食べてしまった...ということもあるので、きちんと予防し、食中毒を起こさないよう注意しましょう。

田植え

黒米の苗を田んぼに子供たちが植えつけました。泥だらけになりながらも、苗を植えていく子供たちの姿はとてもたくましく感じました。植えた苗は11月ごろに収穫する予定です。そんな黒米には胃腸を丈夫にし、慢性病、虚弱体質の改善など滋養強制に効果があるといわれています。

冷たい飲み物のとり過ぎに注意

夏には冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物のとり過ぎには注意が必要です。清涼飲料には、砂糖が多く含まれているため、疲労感が増し、食欲も低下します。子どもには少し冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物・スイカなどを与え、冷やし過ぎには注意しましょう。

「スタミナ食品」ウナギを食べて、夏負けしない体づくりを

「スタミナ食品」として有名なウナギには、各種ビタミンが豊富に含まれています。また、「味覚障害」は亜鉛不足が大きな要因の一つとされていますが、ウナギには亜鉛も多く含まれていて、とても優秀な食材と言えます。