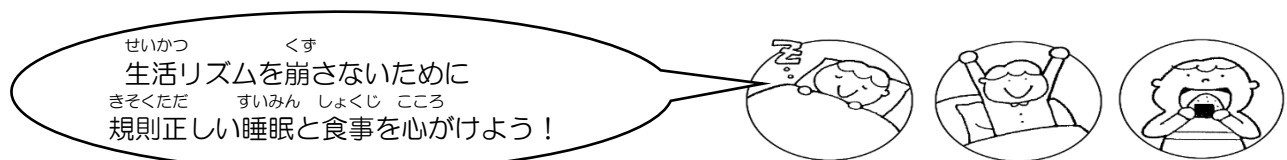


7月になり、いよいよ夏本番を迎えます。暑くなって食欲が落ちてくるこの時期は、食事が偏ったり、冷たい物を取り過ぎたりすると、体調を崩しやすくなります。暑さに負けないために、食事のとり方に気を付けて過ごしましょう。



☆早寝・早起きを心がけ、朝・昼・夕の3回の食事を必ずとしましょう!



☆食事は主食・主菜・副菜を基本にし、バランスよく食べましょう!

主食

おもに炭水化物を多く含む食品

ごはん パン めん

主菜

おもにたんぱく質を多く含む食品

にく さかな たまご まめ だいずせいひん
肉 魚 卵 豆・大豆製品

副菜

おもにビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品

やさい いも きのこ かいそう
野菜 いも きのこ 海藻

毎日とりましょう

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの
牛乳 乳製品 果物

☆お菓子や冷たい物のとり過ぎに気を付けましょう!



- ◎おやつは時間を決めて、とり過ぎないようにしよう!
- ◎アイスやジュースのとり過ぎは、夏バテの原因になります!



☆水分補給のポイント!



- ◎甘くない飲み物(水・お茶)をこまめに飲みましょう!
- ◎汗をたくさんかいた時は、塩分も一緒にとるようにしよう!



月		火	水	木	金	
こんだて	あか きいろ	7月の「おちやっ子わくわくメニュー」のテーマは「海のメニュー」です！ 7月の「海の日」に合わせ、もずくをたっぷり使用した「もずく丼」と、さわやかな「シーグラスゼリー」が登場します。		1 こまつなごまネース ひじきとツナのつくだ煮 ごはん かけてたべよう キムチ 肉じゃが	2 5.6年なし ふのラスク ブロッコリーの ごま和え ナポリタン スパゲッティ わかめ スープ	3 5.6年なし そくせきづけ はるまき うめおにぎり とうふちゅうか のりまきおにぎり スープ
		 ※都合により献立の一部を変更することがあります		ごはん あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう にんじん こまつな キャベツ たまねぎ こんにゃく はくさいキムチ コーン	ごはん あぶら さとう ごま パター ふ スパゲッティ あぶら さとう にんじん ピーマン ブロッコリー トマト たまねぎ しめじ なす えのき ねぎ コーン	ごはん はるまきかわ あぶら かたくりこ マロニー にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ えのき しだいけ たけのこ きゅうり キャベツ メンマ
				702 kcal 28.4g 2.6g	633 kcal 25.1g 2.5g	605 kcal 18.4g 2.2g
こんだて	あか きいろ	6 七夕ゼリー なつやさいあ 夏野菜揚げ煮 ちらしずし 天の川 スープ	7 かいそうサラダ てづくりぎょうざ ゆでちゅうか やさしいしょうゆ ラーメンスープ	8 たくあんサラダ さばのてり焼き ごはん とん汁	9 *1・2年生試食会 もやしナムル もちごめむし団子 えだまめ ごはん なつやさい 夏野菜の みそ汁	10 きゅうりづけ 豚肉のジンジャーいため ごはん もやしスープ
		ごはん さとう あぶら かたくりこ ナタデココ そろめし くるまめ にんじん かぼちゃ オクラ れんこん かんぴょう えだまめ なす えのき	ごはん あぶら さとう わかめ こんぶ ハム にんじん ほうれんそう メンマ ねぎ たまねぎ もやし キャベツ きゅうり コーン	ごはん あぶら じゃがいも さとう にんじん キャベツ たくあん こんにゃく コーン ごぼう だいこん ねぎ きゅうり	ごはん もちごめ パンコ さとう かたくりこ あぶら ごま にんじん かぼちゃ オクラ えだまめ ねぎ たまねぎ もやし きゅうり なす えのき	ごはん あぶら ごま さとう にんじん ピーマン チンゲンサイ きゅうり えりんぎ しょうが たまねぎ えのき もやし
		680 kcal 24.3g 2.9g	677 kcal 28.0g 3.0g	639 kcal 29.8g 2.5g	658 kcal 30.6g 2.8g	602 kcal 25.4g 2.2g
こんだて	あか きいろ	13 しょうゆフレンチ チキンチキンごぼう ごはん わかめの みそ汁	14 海の日メニュー シーグラスゼリー もずく丼 海鮮スープ (ごはん) わくわくメニュー	15 きりぼしサラダ かぼちゃのチーズ焼き ごはん けんちん汁	16 のりず和え ぎせい豆腐 ごはん 真だくさん みそ汁	17 ラタトゥイユ しろみぎかな 白身魚フライ まる 丸パン かぼちゃ ポターージュ セルフバーガー
		ごはん さとう あぶら かたくりこ にんじん ほうれんそう ごぼう もやし だいこん ねぎ えのき えだまめ	ごはん あぶら さとう ゼリー かたくりこ にんじん ピーマン たまねぎ コーン はくさい セロリ しめじ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ えりんぎ ねぎ しめじ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん あぶら さとう にんじん ほうれんそう かぼちゃ ねぎ キャベツ はくさい えのき こんにゃく	まるパン あぶら パンコ こむぎこ さとう にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ なす スッキーニ
		608 kcal 23.1g 2.0g	649 kcal 27.4g 2.0g	648 kcal 24.9g 2.1g	637 kcal 28.6g 2.0g	704 kcal 29.0g 2.9g
こんだて	あか きいろ	20 	21 サイダーゼリー レモンサラダ ツナトマト ソース ソフトめん	22 こたまスイカ ししゃもの南蛮づけ ごはん みそワタナ スープ	23 コーンおひたし 豚肉のごまみそ焼き ごはん 夏のっぺ	24 みかんシャーベット ひじきマリネ なつやさい 夏野菜カレー (ごはん)
		ごはん さとう あぶら かたくりこ にんじん ほうれんそう ごぼう もやし だいこん ねぎ えのき えだまめ	ごはん あぶら さとう ツナ とうふ にんじん ほうれんそう ソフトめん あぶら ハヤシルウ さとう にんじん トマト ピーマン たまねぎ しめじ スッキーニ キャベツ きゅうり コーン みかんかん	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ えりんぎ ねぎ しめじ キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく きりぼしだいこん	ごはん あぶら さとう にんじん ほうれんそう かぼちゃ ねぎ キャベツ はくさい えのき こんにゃく	ごはん あぶら さとう ハム ひじき にんじん かぼちゃ トマト たまねぎ なす スッキーニ きゅうり
		694 kcal 23.8g 2.4g	739 kcal 32.0g 2.4g	658 kcal 27.8g 1.7g	707 kcal 18.7g 2.9g	
こんだて	あか きいろ	8月31日(月) ヨーグルト和え チンジャオ ロースどん (むぎごはん) はるさめ スープ	8月26日(水) 冷凍パン ビーンズサラダ ハヤシライス (ごはん)	8月27日(木) こくとう むしパン かき揚げ やさしいサラダ ひやしうどん つけじる	8月28日(金) 梅の香サラダ とりのから揚げ わかめ ごはん 野菜たっぷり みそ汁	
		ごはん さとう あぶら かたくりこ にんじん ほうれんそう ごぼう もやし だいこん ねぎ えのき えだまめ	ごはん あぶら さとう ハヤシルウ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ えだまめ きゅうり コーン キャベツ パイン	ごはん あぶら さとう にんじん かぼちゃ もやし コーン きゅうり たまねぎ えのき	ごはん かたくりこ こめこ あぶら にんじん こまつな もやし ゆうごう えのき ねぎ	
		667 kcal 27.3g 1.9g	742 kcal 25.8g 2.7g	615 kcal 20.4g 3.2g	653 kcal 26.0g 2.2g	