



以上児(たんぼぼ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
	<p>気温が以前よりも高くなり、熱中症にかかる人が増えています。気温や湿度が高く、風通しが悪い場所などといった環境面のほか、栄養不足や水分不足、寝不足などの身体の状態も症状が出るひとつの原因です。毎日の食事の栄養バランスに注意することや規則正しい生活を送ることで体の状態をととのえるようにしましょう。</p> <p>～おすすめ食品～</p> <ul style="list-style-type: none"> *夏野菜いろいろ…体にこもった熱を取ってくれます *にんにく料理…血液の流れを良くし、体内の熱を発散できるようにしてくれます *豆腐や豆乳などの大豆製品…ビタミンB1が豊富で夏ばてや熱中症などに強いからだ作りに役立ちます 			<p>6日はお弁当デーです お弁当の準備をお願いします</p> <p>20日はご飯のいらぬ日です</p>		1
	3	4	5	6	7	8
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ぶどうジュース
昼食	チキンカレー ツナマカロニサラダ 野菜ジュース	梅干 南瓜ポタージュ 肉だんご おひたし すりおろしりんごゼリー	納豆 さつまいもの味噌汁 赤魚煮魚 アスパラソテー ヨーグルト	おべんとうデー お弁当の準備をお願いします デザート(飲み物)は園で準備します	マーボー豆腐 野菜とビーフン炒め グレープフルーツ	ハッシュドポーク 和風サラダ ヤクルト300
午後	牛乳 野菜スナック	牛乳 ばかうけせんべい	牛乳 サンドイッチ	牛乳 小魚アーモンド	あじさいゼリー ほしたべよ	幼児牛乳 せんべい
	10	11	12	13	14	15
午前	牛乳	牛乳	オレンジジュース	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	ひやむぎ入りすまし汁 ふりかけ 筑前煮 バナナ	もやしの味噌汁 カレー肉じゃが さくらんぼフレッシュゼリー	春雨スープ 塩ほっけの焼魚 きんぴらサラダ パイン缶	パスタ入りスープ 野菜とベーコン卵炒め ししゃもかんろ煮 オレンジ	シーチキンふりかけ 大根の味噌汁 酢豚 ヤクルト	鮭フレーク 白玉麩の味噌汁 煮魚 彩りおひたし デザート
午後	豆乳プリン 揚一番	幼児牛乳 ハーベスト	牛乳 クッキー	お茶 豆腐入りきなこだんご	牛乳 クリームパン	幼児牛乳 せんべい
	17	18	19	20	21	22
午前	牛乳	牛乳	牛乳	スポロン	幼児牛乳	幼児牛乳
昼食	ポークカレー 春雨サラダ ぶどうジュース	中華スープ 親子煮 バナナ	洋風呉汁 塩鮭の焼魚 南瓜煮 青りんごゼリー	冷やしラーメン ミニギョーザ もやしのゆかり和え パインキャロットジュース *ご飯のいらぬ日*	梅干 エリンギの味噌汁 野菜シュウマイ キャベツのソース炒め ホワイトミニ	庄内麩の味噌汁 海苔佃煮 ひじき入り卵焼き フレンチサラダ デザート
午後	牛乳 ホームパイ	牛乳 こつぶっこ	牛乳 フライドポテト	牛乳 ケーキ	牛乳 黒糖ミルクせんべい	幼児牛乳 せんべい
	24	25	26	27	28	29
午前	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	じゃが芋の味噌汁 鶏肉の味噌焼き 甘酢野菜 ヤクルト	ころころスープ さんま煮魚 胡麻和え 青梅ゼリー	そうめん入りすまし汁 味付海苔 厚焼卵 パスタと野菜のケチャップ炒め みかん缶	しそ昆布 小松菜の味噌汁 ハムチーズサンド さっぱり漬け グレープフルーツ	コンソメスープ はたけのミートローフ トマト ブロッコリー 野菜ジュース	シーチキンカレー 和風サラダ デザート
午後	お茶 梅おにぎり	幼児牛乳 まがりせんべい	牛乳 チーズ 白いふうせん	Feゼリー ミレービスケット	牛乳 とんがりコーン	幼児牛乳 せんべい

