

月	火	水	木	金	土
	1日 手作りパン 豚肉のマーメレード焼き キャベツと人参のサラダ ほうれん草ポタージュ 果物 牛乳 ごはんの味噌おやき	2日 ごはん 大豆かき揚げ 小松菜お浸し 味噌汁 (切干大根・しめじ) 果物 牛乳 チーズマドレーヌ	3日 ごはん たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物 牛乳・ビスケット グレーゼリー	4日 ごはん ポークカレー トマトのサラダ スープ (白菜・わかめ) 果物 牛乳 ごまクッキー	5日 第50回 運動会
7日	8日 ふりかけごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (さつま芋・長葱) 果物 牛乳 アップルケーキ	9日 ごはん 豆腐のツナ揚げ ブロッコリー中華和え 味噌汁 (小松菜・もやし) 果物 ヨーグルト クラッカー	10日 ごはん さば竜田焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (舞茸・人参) 果物 牛乳 きなこマカロニ	11日 ごはん ビビンバ 大根わかめ和え 味噌汁 (水菜・麩) 果物 牛乳 ラスク	12日 わかめうどん 大根のナムル 果物 牛乳 せんべい
14日	15日 手作りパン 豚肉のマーメレード焼き キャベツと人参のサラダ ほうれん草ポタージュ 果物 牛乳 ごはんの味噌おやき	16日 ごはん 大豆かき揚げ 小松菜お浸し 味噌汁 (切干大根・しめじ) 果物 牛乳 チーズマドレーヌ	17日 ごはん たらの香味焼き 人参の鶏そぼろ煮 豆乳味噌汁 (小松菜・玉葱) 果物 牛乳・ビスケット グレーゼリー	18日 ごはん ポークカレー トマトのサラダ スープ (白菜・わかめ) 果物 牛乳 ごまクッキー	19日 和風スパゲティ 麦茶 白菜コーン和え 果物 牛乳 ビスケット
21日	22日 ふりかけごはん 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の炒め煮 味噌汁 (さつま芋・長葱) 果物 牛乳 アップルケーキ	23日 お弁当日 ヨーグルト クラッカー	24日 ごはん さば竜田焼き ほうれん草納豆和え 味噌汁 (舞茸・人参) 果物 牛乳 きなこマカロニ	25日 ごはん ビビンバ 大根わかめ和え 味噌汁 (水菜・麩) 果物 牛乳 ラスク	26日 わかめうどん 大根のナムル 果物 牛乳 せんべい
28日	29日 ごはん 春雨サラダ 味噌汁 (ふりのり・大根) 果物 牛乳 ナポリタン	30日 ごはん 豚肉の生姜焼き じゃが芋含め煮 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 果物 アイスクリーム クラッカー	31日 ごはん 鶏肉のチーズ焼き ほうれん草のサラダ 味噌汁 (玉葱・舞茸) 果物 牛乳 ジャーチャー麺	7月の果物 ・パイナップル ・バナナ ・キウイ ・りんご ・すいか ・メロン	
海の日					

～こどもの水分補給についてのポイント～

- ・【こまめに飲む】
起床時、外出の前後、入浴の前後、就寝前などタイミングを決める
- ・【一度に沢山飲まない】
50～100ml程度を目安にする
- ・【カフェインを含まないお茶や水がおすすめ】
硬水のミネラルウォーターは、ミネラル分が多く胃腸に負担がかかる為乳幼児には適さない

～スポーツドリンクやジュースには注意！～

糖分が多い為虫歯のリスクを高めるだけではなく、お茶や水などを飲まなくなる原因になります。
またジュースなどの飲み過ぎは、食欲不振につながると共にビタミンB1不足になり、夏バテを起こしやすい体になってしまう為注意しましょう!!