



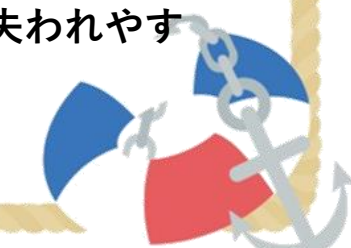
幼稚園

3 月	4 火	5 水	6 木	7 金
南瓜フライ ミートボール 金平ごぼう ほうれん草チキンサラダ フルーツ	鶏肉の磯辺焼き おからポテト インゲンソテー 白菜の煮浸し フルーツ	味噌カツ 人参煮 もやしソテー 大根竹輪煮 フルーツ	照焼きハンバーグ 粉ふき芋 青菜ソテー コーンサラダ フルーツ	エビカツカレータルタルソース 高野豆腐煮 マカロニカレーソテー 小松菜のお浸し フルーツ
10 月	11 火	12 水	13 木	14 金
野菜春巻き さつま芋甘煮 レンコン金平 チキンピーズ フルーツ	山の日 	白身魚フライ ウィンナー ポイルキャベツ オクラ和え フルーツ	お盆休み 	
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
鶏の唐揚げ ブロッコリー 野菜ソテー 切干大根煮 フルーツ	鶏チリ炒め のり塩コーン春巻き オクラ煮 ジャーマンポテト フルーツ	たこウィンナー 竹輪の天ぷら 焼きそば ピーマンの肉味噌和え フルーツ	八幡巻き ハムステーキ ブロッコリーコーン和え 糸コン金平 フルーツ	イカカツ ウィンナー ビーフソテー 人参ツナサラダ フルーツ
24 月	25 火	26 水	27 木	28 金
豆腐ハンバーグ ハッシュポテト 青菜おかか和え コールスローサラダ フルーツ	タンドリーチキン さくら焼売 春雨ソテー もやしと若布のナムル フルーツ	星コロケ ブロッコリー ミートパンネ 大根の青じそサラダ フルーツ	豚肉のスタミナ炒め 南瓜の天ぷら さつま揚げ煮 ひじき煮 フルーツ	肉団子の甘酢和え 蒸しとうもろこし キャベツソテー 豆腐チャンプル フルーツ
31 月				
タラのーロフライ 野菜肉巻き ブロッコリーソテー 切干大根サラダ フルーツ				

○こまめな水分補給を心掛けよう！

幼児・乳幼児は大人よりも体内の水分量の割合が高く、体重の約7～8割が水分となっています。そのためわずかな水分不足でも脱水になりやすいです。30分から1時間おきを目安に、様子を見ながら水分補給をさせることが大切です！

水分補給は水やお茶など甘くない飲み物で行いましょう。甘いジュースを摂りすぎると虫歯や肥満、食欲不振の原因になります。特に麦茶には汗で失われやすいミネラルが含まれているため、夏の水分補給におすすめです！



○夏が旬のとうもろこし！

夏に旬を迎えるとうもろこし。穀物なので、他の野菜よりもややカロリーは高めですが、その分炭水化物を多く含み、体を動かすエネルギー源になります。また食物繊維がおなかの調子を整え、カリウムは汗とともに失われやすいミネラルを補ってくれるので、夏の暑さで疲れやすい時期にもおすすめです。甘みがあり子供たちにも人気の夏野菜です。旬のとうもろこしを味わいながら、夏を元気に過ごしましょう！

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます