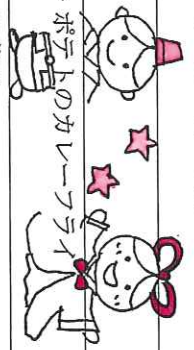
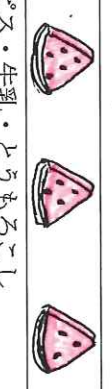


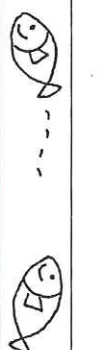


日付	曜	献立	おやつ
1	木	鯉のソテー・タルタルソースかけ・もやしモリモリサラダ・さつまいものコンソメスープ・ももパイソンのヨーグルト和え	牛乳・バナナ
2	金	ベーコンと野菜のピリ辛炒め・夏サラダしようが風・ニラと豆腐のすまし汁・オレンジゼリー	牛乳・さつまいも入り蒸しパン
3	土	牛乳・ステイックパン・バナナ	
5	月	かぼちやと豚肉の炒め煮・ひじきの春雨サラダ・ナスの味噌汁・オレンジ	牛乳・ボートのカレーライ
6	火	チーズと野菜の肉まきフライ・かぶときゅうりのナムル・ごぼう入り味噌汁・バナナ	牛乳・お菓子
7	水	鶏肉と生揚げのうま煮・大根サラダ・天の川スープ・パイナップルゼリー	七夕ホットケーキ・牛乳
8	木	夏野菜のスタミナ炒め・さつぱり和え物・ニラ卵スープ・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・お菓子
9	金	いわしのカバ焼き・レモン風味のマカロニサラダ・さつま芋とアスパラのみそ汁・アツアツゼリー	牛乳・すいか
10	土	ゆかりとゴマおにぎり・野菜のコンソメスープ・オレンジ	
12	月	なすとウインナーのトマト煮・インゲンとちくわのゴマ和え・えのきの卵スープ・グリーンフルーツ	カルピス・牛乳・とうもろこし
13	火	さつま揚げと野菜の含め煮・つるつるシルバーサラダ・生揚げとニラのみそ汁・みかんとパイソンの二色ゼリー	牛乳・フルーツ白玉
14	水	ペンパキンシチュー・油揚げともやしのゴマナムル煮・シーチキンサラダ・バナナ	牛乳・お菓子・チーズ
15	木	鯉のソテー・タルタルソースかけ・もやしモリモリサラダ・さつまいものコンソメスープ・ももパイソンのヨーグルト和え	牛乳・バナナ
16	金	ベーコンと野菜のピリ辛炒め・夏サラダしようが風・ニラと豆腐のすまし汁・オレンジゼリー	牛乳・さつまいも入り蒸しパン
17	土	牛乳・ステイックパン・バナナ	
20	火	チーズと野菜の肉まきフライ・かぶときゅうりのナムル・ごぼう入り味噌汁・バナナ	牛乳・お菓子
21	水	鶏肉と生揚げのうま煮・大根サラダ・えのきと春雨のスープ・パイナップルゼリー	ホットケーキ・牛乳
22	木	夏野菜のスタミナ炒め・さつぱり和え物・ニラ卵スープ・フルーツのヨーグルト和え	牛乳・お菓子
23	金	バターロール・人参ハンバーグ・チーズ・グリーンサラダ・冷麦とオクラのスープ・バナナ	牛乳・すいか
24	土	ゆかりとゴマおにぎり・野菜のコンソメスープ・オレンジ	
26	月	なすとウインナーのトマト煮・インゲンとちくわのゴマ和え・えのきの卵スープ・グリーンフルーツ	カルピス・牛乳・とうもろこし
27	火	さつま揚げと野菜の含め煮・つるつるシルバーサラダ・生揚げとニラのみそ汁・みかんとパイソンの二色ゼリー	牛乳・フルーツ白玉
28	水	ペンパキンシチュー・油揚げともやしのゴマナムル煮・シーチキンサラダ・バナナ	牛乳・お菓子・チーズ
29	木	鯉のソテー・タルタルソースかけ・もやしモリモリサラダ・さつまいものコンソメスープ・ももパイソンのヨーグルト和え	牛乳・バナナ
30	金	ベーコンと野菜のピリ辛炒め・夏サラダしようが風・ニラと豆腐のすまし汁・オレンジゼリー	牛乳・さつまいも入り蒸しパン
31	土	牛乳・ステイックパン・バナナ	

むし暑い日が毎日続いています☺️~日常生活での水分のとり方~

水分補給は大丈夫?

汗をかくと

水分や塩分が

失われてしまいます。

水分不足で脱水症

日射病、熱射病を

起こしてしまうことが

あります。

★汗をかくときの前後に水分をとろう

寝る前、起きてから、お風呂に入る前、

入った後、運動する前、運動した後、

こまめに水分をとるようにしよう

一度に大量に飲まない

一度にたくさん水分をとると

胃に負担がかかっています

コップ一杯(150~200ml)が目安です!!

★水・お茶・麦茶を飲む

スポーツドリンクは糖分が多いから

500mlのペットボトルにさじ335g

入っています。たくさん水をかいた

ほうろくときは、水が2倍にうすめて

飲むのが良いです!!

6月はひまわり・ゆり・はら組で

給食懇談会がありました

ご参加いただき

ありがとうございました。感想やレシピなど後日お知らせしていきます☺️

