



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	豆腐ハンバーグ キャベツとひじきの 和風コールスロー 味噌汁 牛乳 枝豆いもち	筑前煮 春雨スープ スイカ 牛乳 人参ゼリー	魚のカレー天ぷら オクラとワカメの酢 の物 オニオンスープ 牛乳 ジャムクラッカー	オムレツ ねりゴマ和え ミニトマト みそ汁 牛乳 しらすトースト	サラダソーメン ウインナー れんこんきんぴら バナナ 牛乳 お菓子	
7	8	9	10	11 山の日	12	13
	麻婆豆腐 ブロッコリー キャベツのスープ オレンジ 牛乳 アイスクリーム	鶏のから揚げ ポテトサラダ ニラ玉スープ 牛乳 プチメロンパン	魚の酢豚風煮 豆腐の中華スープ のりゴマ納豆 キウイ 牛乳 かぼちゃボール		きつねうどん 野菜入り豚肉の しょうが焼き バナナ 牛乳 プリン	お弁当の日 
14	15	16	17	18	19	20
	大豆とウインナー のケチャップ煮 みそ汁 牛乳 お菓子	コーンとチーズのコ ロコロつくね オクラのごま和え エビボールのスー プ 牛乳 ヨーグルトケーキ	シーフードカレー レタスのゴマドレサ ラダ ゆで卵 スイカ 牛乳 豆乳くずもち	魚のパン粉焼き キャベツのマヨしよ うゆサラダ トマト 野菜スープ バナナ 牛乳 フライドポテト	皿うどん みそ汁 牛乳 フルーツフルーチェ	南瓜のそぼろ煮 かき玉スープ バナナ 牛乳 お菓子
21	22	23	24	25	26	27
	魚のタルタルチー ズ焼き 小松菜ともやしの ゴマポン和え ミニトマト けんちん汁 バナナ 牛乳 豆乳カルピス寒	かぼちゃコロッケ 卵サラダ ワカメスープ 牛乳 高野豆腐のきな粉 焼き	豆腐のおとし揚げ 夏野菜サラダ ミルクスープ 牛乳 野菜ジュース お 菓子	魚の和風あんかけ トマト ブロッコリー 味噌汁 のりゴマ納豆 オレンジ 牛乳 ホットドッグ	ひじきスパゲティ 卵スープ キウイ 牛乳 スイートパンプキン	ピーマン コンソメスープ バナナ 牛乳 お菓子

28	29	30	31
	じゃが芋とベーコン のカレー炒め ブロッコリーサラダ みそ汁 牛乳 アイスクリーム	揚げ魚と野菜のと ろみスープ れんこんのゴマドレ 和え トマト オレンジ 牛乳 きな粉クッキー	手羽中のケチャッ プ焼き 春雨のゴマポンサ ラダ オクラのスープ バナナ 牛乳 バターコーン

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷  
こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めています。運動をしなくても汗や呼吸・尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘など不調が現れます。水分補給は一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時、就寝前、遊びの前後、お風呂の前後などにコップ1杯を目安に飲むとよいようです。暑い夏にはしっかりと水分補給をしましょう。ただし飲みすぎには注意しましょう。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷

**行事予定**

- 6日(土) 夏祭り
- 8日(月) 交通安全教室
- 9日(火) 平和集会
- 13日(土) お盆(お弁当)
- 17日(水) 誕生会  
(主食いりません)
- 18日(木) 避難訓練

※13日はお盆のためお弁当になっています。準備をお願いします。

まだまだ暑い日が続きますが、おいしい旬の野菜(きゅうり・なす・トマト・ピーマン・オクラ・とうもろこし・かぼちゃなど)をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。

🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷