




月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
ごはん 鶏肉のマーレード焼き オクラと胡瓜のツナ和え 高野豆腐の味噌汁	ごはん 魚のパン粉焼き 小松菜とえのきのごま和え 麩のスープ	五味噌ラーメン 春雨の中華和え 果物	わかめごはん 豆腐のカラフルあんかけ ココロサラダ きのこの味噌汁	ごはん 魚の竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え さつまいもの味噌汁	午前のおやつ
お茶 人参とわかめのおにぎり	牛乳 切り干しナポリタン	牛乳 バナナカップケーキ	牛乳 マカロニサラダ	お茶 梅じゃこおにぎり	
8	9	10	11	12	13
マーボーなす丼 ごぼうとコーンのサラダ レタスのスープ	青しそごはん 魚の梅煮 ほうれん草の納豆和え 冬瓜のとりみ汁	ごはん じゃがいもと厚揚げの旨煮 小松菜とちくわの酢の物 しじみの味噌汁	ごはん 魚のきのこあんかけ なすのごまマヨ和え もやしの味噌汁	ごはん 魚のチーズフライ 刻み昆布の和え物 なめことモロヘイヤの味噌汁	夏まつり 
お茶 ひじきの炊き込みおにぎり	牛乳 小倉生サンド	牛乳 ツナとトマトのスパゲティー	お茶 小松菜おかかおにぎり	牛乳 ウインナー蒸しパン	
15	16	17	18	19	20
海の日 	ちゃんぽんうどん トマトとわかめのサラダ 果物	はと麦ごはん 魚のオーロラソース焼き キャベツのごま和え 豆乳味噌汁	ごはん 擬製豆腐 胡瓜ともやしの梅マヨ和え なすとえのきの味噌汁	ごはん 魚の塩焼き ブロッコリーのおかか和え じゃがいもの味噌汁	午前のおやつ
	牛乳 黒糖ラスク	牛乳 フルーツゼリー	お茶 切干大根のおにぎり	牛乳 バースデーケーキ	
22	23	24	25	26	27
トマトとレタスの 中華風うどん ごぼうと胡瓜のサラダ 果物	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ピーマンのじゃこ炒め モロヘイヤのすまし汁	ごはん 魚の酢醤油焼き ひじきのサラダ 青菜の味噌汁	さっぱり梅ごはん 冬瓜のかにかまあんかけ 小松菜のお浸し ココロ野菜スープ	ごはん 夏野菜のキッシュ うなぎの酢の物 大根の味噌汁	午前のおやつ
お茶 チキンライスのおにぎり	牛乳 かぼちゃパイ	牛乳 じゃがいもとウインナーの煮物	牛乳 ブルーベリーマフィン	牛乳 豆腐だんご	
29	30	31	 		
オクラ納豆チャーハン 胡瓜のゆかり和え かぼちゃの味噌汁	ごはん 魚の味噌マヨ焼き 豆菜サラダ 千切りスープ	はと麦ごはん 魚のトマト煮 なすとパプリカのナムル 切干大根の味噌汁			
牛乳 ハニマヨトースト	お茶 とうもろこしごはんのおにぎり	牛乳 チーズクッキー			








### こまめに水分補給を

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や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の不調が現れます。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。また、清涼飲料水には糖分が多く含まれているものもあるので、お茶や水などにしましょう。

### ～夏が旬の食材～

- ★トマト：老化予防やがん予防に効果的です。 
- ★オクラ：整腸作用があります。 
- ★なす：夏バテ予防、生活習慣病予防に効果的です。 
- ★モロヘイヤ：夏バテ予防に効果的です。 
- ★ピーマン：風邪予防、疲労回復に効果的です。 

### 夏野菜で体の中から涼しく！

夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので、汗をかいて失われた水分やビタミン類を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富で、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて暑い夏をのりきりましょう。

夏が旬の食材は、他にも胡瓜やかぼちゃ、冬瓜、しそなどがあります。