

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6 <b>七夕会</b>	7 <b>保育参観日</b>
副食	カレー	魚の夕焼けソース	春巻	中華風冷奴	はんぺんのチーズ焼き
おやつ	マカロニツナサラダ	玉ねぎとベーコンのカレー炒め	★ひじきのごま和え	さつまいもサラダ	ブロッコリーとわかめのお浸し
	わかめスープ	もやしの味噌汁	吉野汁	コンソメスープ	★五目味噌汁
	キウイフルーツ	パイナップル	ミニトマト	メロン・七夕ゼリー	オレンジ
	フルーツポンチ	チーズポテト	ミルクゼリー	★お星さまクッキー	
	せんべい	牛乳	ビスケット	牛乳	
9	10	11 <b>はかばかごはんの日</b>	12	13 <b>かみかみデー</b>	14 <b>手作り弁当の日</b>
副食	かに玉	なすのミートグラタン	肉豆腐	★レバーのケチャップ煮	牛乳
おやつ	★わかめサラダ	豚肉とピーマンの炒め物	オーロラサラダ	★切干大根の和風サラダ	
	つくね汁	キャベツと油揚げの味噌汁	しめたま汁	凍豆腐の味噌汁	
	パイナップル	キウイフルーツ	オレンジ	ミニトマト	
	小倉蒸しパン	ずんだ団子	バナナカスタード	パンナコッタ	
	牛乳	牛乳	★大学いも	★さきいか	
		麦茶	牛乳		
16 <b>海の日</b>	17	18	19 <b>お誕生会</b>	20	21
副食	★ささみピカタ	枝豆入りたまご焼き	ひつまぶし風ごはん	豆腐とひじきのつくね	豚肉の味噌炒め
おやつ	ハンサンスー	コーンポテトサラダ	三色サラダ	めかぶの和え物	コーンサラダ
	カレー汁	かぼちゃの味噌汁	ブロッコリーのごま酢和え	なすの味噌汁	にらたま汁
	グレープフルーツ	キウイフルーツ	そうめん汁・すいか	オレンジ	ミニトマト
	杏仁豆腐	二色団子	アイスクリーム	★じゃこトースト	
	せんべい	牛乳		牛乳	
23	24	25	26	27 <b>夕涼み会</b>	28
副食	★筑前煮	コロケ	赤魚の煮付	ハンバーグ・マッシュポテト	麻婆豆腐
おやつ	★切干サラダ	深山和え	★きんぴらごぼう	ベジタブルソテー	キャベツの甘酢和え
	★煮豆・豚汁	★小松菜と油揚げの味噌汁	★五目スープ	はんぺんスープ	大根汁
	キウイフルーツ	ミニトマト	グレープフルーツ	オレンジ	ミニトマト
	かまもち	かぼちゃドーナツ	ハンムサンド	ジョア	
	牛乳	牛乳	牛乳	ビスケット	
30	31	<p>6月の予定平均 給与栄養量</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○エネルギー ……556kcal</li> <li>○たんぱく質 ……20.2g</li> <li>○脂質 ……18.3g</li> </ul> <p>♡7月もおやつを試食を 予定しています♡</p>			
副食	いり豆腐				
おやつ	きゅうりもみ				
	花麩の清汁				
	すいか				
	しょうゆ団子				
	牛乳				

**水分補給はこまめに**

子どもは大人よりも新陳代謝が激しく、たくさん汗をかきます。脱水症状にならないためにも、こまめに水分補給をしましょう。水分補給に適している飲み物は、水や麦茶です。寝る前や起きたとき、お風呂に入る前後、運動する前後など、汗をかきそうなどの前後には、水分をとるようにしましょう。

**夏野菜を食べましょう**

夏野菜の特徴は果菜類(かさいい)。花が咲いた後の果実です。夏野菜には夏に必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、のぼせを冷ます働きがあります。園ではなす、ピーマン、トマト、きゅうり、とうもろこしなどの夏野菜も栽培中です☆収穫を楽しみに、毎日水やりなどのお世話を頑張っています。早く食べたいね～(^^)♡

**きゅうり**

体を冷やす効果があり、夏にピッタリの野菜です。

**トマト**

ビタミンCが豊富で、血圧を低下させたりイライラを鎮める作用があります。

**ピーマン**

疲労回復効果が高く、整腸作用もあります。