

夏バテに気をつけましょう。こんな人はいませんか？

元気な夏の太陽



汗をたくさんかく。



暑くて眠れないので
夜ふかしをする。

暑いからといって、あっさりした
ものばかり食べたり、冷たいも
のをたくさん飲むと夏バテをし
てしまいます。



冷たい飲み物や食べ
物をたくさんとる。



食欲がなくなる。



夏バテ



朝ねぼうして朝ごはんを
食べたくない。

20日	21日	22日	23日	24日
チキンウインナーライス しろはなまめコロケ こまつなと コーンのサラダ	にくいためどん みそしる いわしスパイスあげ	ツイストパン チキンクリームに だいこんサラダ ミニトマト	ごはん マーボー豆腐 あげえびシュウマイ ナムル	ゆであげシーフード トマトソース フレンチポテト おきなわパインゼリー
胚芽精米 大麦 パター トマト チキンレバーウインナー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース/白花生 じゃがいも パター スキムミ ルク パン粉 米粉 小麦粉/ こまつな ホールコーン 白 ごま	精白米 豚肉 メンマ 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ リ んご 白ごま/白菜 油揚げ みそ/いわし しょうが にん にく 小麦粉	ツイストパン/鶏肉 マカロニ 人参 玉ねぎ マッシュルー ム パセリ 小麦粉 パター 牛乳 豆乳 チーズ スキム ミルク/大根 まぐろ きゅう り 人参 ごま/ミニトマト	精白米/豆腐 豚肉 しょうが にんにく 人参 長ねぎ 干 しいたけ みそ/たら えび 玉ねぎ 豚肉 小麦粉/小松菜 もやし 人参 ごま	スパゲティ パセリ ベーコ ン えび いか あさり 玉 ねぎ 人参 セロリ にんに く パセリ 小麦粉 トマト/ じゃがいも/パインアップル 砂糖 寒天
始業式				
27日	28日	29日	30日	31日
たきこみなり みそしる ちくわチーズつめあげ	ごはん けんちんじる ぶたにくの バーベキューソース しょうがあえ	フィッシュバーガー ベーコンシチュー メロン	やさいかレー あさりのサラダ れいとうみかん	ひやしラーメン アーモンドポテト すいか
胚芽精米 大麦 油揚げ 人 参 干しいたけ ひじき ご ま あまのり/豆腐 小松菜 えのきたけ みそ/ちくわ チーズ 小麦粉 全卵	精白米/鶏肉 豆腐 こんにゃ く 人参 大根 ごぼう 長 ねぎ みそ/豚肉 小麦粉 しょうが にんにく 玉ねぎ/ ちくわ 小松菜 もやし しょうが	横割パンズ/たら パン粉 小 麦粉 コーンスターチ 小麦 粉 ライ麦粉/ベーコン じゃ がいも 玉ねぎ 人参 パセ リ 小麦粉 パター 牛乳 豆 乳 チーズ スキムミルク/メ ロン	精白米 豚肉 玉ねぎ かぼ ちゃ 人参 なす さやいん げん ぶなしめじ セロリ りんご しょうが にんにく コムギ子 トマト/あさり しょうが きゅうり キャベ ツ 人参 ごま/冷凍みかん	ソフトラーメン ハム もやし きゅうり 人参 くわか かめ 昆布 ごま/じゃがいも アーモンド/すいか



★牛乳は毎日つきます。
★果物に変更になる場合があります。
★詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。
★主な食材、使用量が多い調味料のみのせています。