

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	 5(金)	 6(土)
昼食	梅ごはん 氷室ちくわの磯辺揚げ おからサラダ 麩のすまし汁	パン 牛乳 ポークビーンズ さつま芋のオレンジ煮 ブロッコリー キャベツのスープ	ごはん 鶏肉と野菜のみそ炒め きゅうりとちくわの和え物 なめこのすまし汁	ごはん 筑前煮 菜種和え 大根の味噌汁	 天の川そうめん 牛乳 皇型ハンバーグ コールスローサラダ キウイ	 焼きうどん 棒チーズ りんご 牛乳
午後	氷室まんじゅう 牛乳	お好み焼き	ココアワッフル 牛乳	カリポテスナック 牛乳	七タクレープ	
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	パン 牛乳 豚肉のピカタ ひじきのサラダ きのこのスープ	ごはん 里芋のコロッケ 炒め納豆 けんちん汁	パン 牛乳 ゆでウインナー ささみのゴマネーズ和え コーンポタージュ	ごはん すき焼き煮 かぼちゃの天ぷら キャベツの味噌汁	パン 牛乳 魚のピザソース焼き 和風スパゲッティ じゃが芋のスープ	冷やし中華 チーズビビピ オレンジ 牛乳
午後	すいか	野菜スティックビスケット 牛乳	シューアイス	揚げパン 牛乳	ゼリー	
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	海の日		パン 牛乳 鶏肉の甘辛がらめ ミモザサラダ レタスのスープ	ごはん 江戸っ子煮 きゅうりの香味和え 車麩の味噌汁	パン 牛乳 クロケット マカロニサラダ キャベツと卵のスープ	冷やしそうめん 棒チーズ すいか 牛乳
午後		ジャムサンド 牛乳	ルナプリン	とうもろこし 牛乳	ブラマンジェ	
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	ごはん 信田煮 キャベツの和え物 おくらの味噌汁	パン 牛乳 豚肉のオレンジ焼き パンサンスー トマト もやしスープ	ひつまぶし風ごはん 炒り豆腐 きゅうり パイナップル かき玉汁	パン 牛乳 しゅうまい スパゲッティサラダ 野菜のスープ煮	ごはん 牛乳 魚フライ ツナとわかめの和え物 青菜とシラスのスープ	焼きそば チーズ りんご 牛乳
午後	どうぶつビスケット 牛乳	ヨーグルト	タルト 牛乳	チーズ クラッカー	フルーツ和え	
	29(月)	30(火)	31(水)			
昼食	パン 牛乳 ウインナーのケチャップがらめ マセドアンサラダ 大根のスープ	ごはん 平つくね 中華風サラダ 豆腐のすまし汁	パン 牛乳 酢豚 大根のサラダ ジュリアンスープ			
午後	じゃことチーズの焼きおにぎり	クラッカー 牛乳	豆乳くずもち			

～熱中症を予防しよう！～

いよいよ夏が近づいてきましたね！7月は熱中症にかかりやすい月です。
予防するポイントを押さえて健康に楽しく夏を迎えましょう！

こまめに水分補給をする

1日1.2リットルを目安にしましょう
汗をかくときはスポーツドリンクも！

規則正しい生活をする

食事の時間におながりがすくことが大切です
生活リズムを作りましょう！

予防できる食材を食べる

カリウムやビタミンB1には予防できる力があります。
豆類・豚肉・いも類・果物を食べましょう

