

月	火	水	木	金	土
未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食	未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食	未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食	未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食	未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食	未:熱/蛋/脂 以:熱/蛋/脂 未満児 午前おやつ 未満児主食
445Kcal/15.4g/11.7g 357Kcal/16.0g/13.9g	456Kcal/22.3g/14.7g 356Kcal/20.8g/15.5g	432Kcal/14.8g/13.5g 551Kcal/15.9g/13.5g	443Kcal/21.7g/12.3g 362Kcal/21.8g/9.2g	447Kcal/16.5g/14.1g 362Kcal/16.8g/15.7g	435Kcal/21.4g/12.8g 348Kcal/20.5g/13.9g
バナナ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)
5	6	7	8	9	10
おきごはん さんしょくピーマンのぶたにくまき さつまいものレモンに こおりどうふのみそしる ぶどう	おきごはん まぐろのなんぶやき マゼドアンサラダ もやしのみそしる メロン	おきごはん カンいなりずし カリカリちゅうかサラダ おばけスープ すいか お弁当はいりません おしぼりをぬらしてきて下さい	おきごはん どりにくのおおりのチーズやき きりばしだいこんのカレーに かぼちゃのとうにゅうポタージュ 未:チーズ 以:ヨーグルト	おきごはん しそりパーク つるむらさきのおひたし トマト はるさめスープ ぶどう	おきごはん さけのしおやき ひじきいため ミニトマト キャベツのみそしる バナナ
ポテトピザ ぎゅうにゅう(100)	おきごはん しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	おきごはん カルビスゼリー クラッカー	おきごはん どうもろこし バナナ	おきごはん かぼちゃパイ ぎゅうにゅう(未100 以200)	おきごはん しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)
山の日	手作り弁当日	手作り弁当日	手作り弁当日	手作り弁当日	手作り弁当日
12	13	14	15	16	17
おきごはん なまあげとこまつなのひたし さつまいもサラダ トマト だいこんのちゅうかスープ ぶどう	おきごはん いかサラダわふうドレッシング ゆうがのおツナいため モロヘイヤなっとう たまねぎのみそしる メロン	おきごはん しろみずかなのオランダあげ かぼちゃのグラッセ ワンタンじる プラム	おきごはん たまごときのこのちゅうかいため だいこんとほうれんそうのサラダ つるむらさきのみそしる すいか	おきごはん なつやさいカレー ニラスープ バナナ	おきごはん ささみのあまみそいため かぼちゃのあまに なめこじる バナナ
ミートソース ぎゅうにゅう(100)	おきごはん まっやどーナツ ぎゅうにゅう(100)	おきごはん ベジかりん 未:おきごはん 以:ぎゅうにゅう	おきごはん にほしクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)	おきごはん ぎょうにゅう(100)	おきごはん かーさんピザケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
452Kcal/16.3g/13.3g 355Kcal/15.1g/13.2g	442Kcal/14.4g/8.4g 373Kcal/15.1g/10.3g	454Kcal/17.6g/14.8g 374Kcal/16.6g/15.2g	427Kcal/15.5g/14.6g 503Kcal/18.2g/16.0g	446Kcal/13.9g/14.4g 371Kcal/14.8g/16.3g	429Kcal/21.4g/11.6g 349Kcal/24.0g/12.5g
ぎゅうにゅう(100)	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん
おからだんごのあんかけ ピーマンのじゃこいため じゃがいものみそしる バナナ	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん
26	27	28	29	30	31
おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん
ひやしうどん チーズ	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん
おからだんごのあんかけ ピーマンのじゃこいため じゃがいものみそしる バナナ	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん
26	27	28	29	30	31
おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん
おからだんごのあんかけ ピーマンのじゃこいため じゃがいものみそしる バナナ	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん	おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん おきごはん

すいかは90%が水分!

《日常生活での水分補給のポイント》
汗をかく前後に飲もう!
寝ている間にかなりの汗をかいています。寝る前・起きてから、お風呂に入る前・出た後、運動する前・後、こまめに水やお茶を飲みましょう。遊びに出掛ける前、帰って来てからも飲みましょう。
一度に大量に飲まない!
一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。一度に飲む量はコップ1杯程度にし、少したってからまた1杯飲むといいですね。
水かお茶を飲もう!



クッキング(たんぼぼ)

クッキング(たんぼぼ)

運動遊び(すみれ)

3

9

10

山の日



手作り弁当日



手作り弁当日



手作り弁当日



手作り弁当日



手作り弁当日



3歳未満児

避難訓練

栄養指導(たんぼぼ)

クッキング(すみれ)

3歳未満児

流しそうめん会