

月	火	水	木	金	土
<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> 	<p>6月は梅雨入りする季節。さわやかな初夏から一転、湿気がおおく蒸し暑い日々がやってきます。体が重くだるい、食欲が落ちる、むくみなど体の不調をきたすことも…。だるさやむくみは体に溜まった余計な水分や老廃物が原因で起こるようです。これらを排出するためにも、利尿作用のあるカリウムを含む食品（バナナ、さくらんぼなどフルーツ、わかめ、こんぶなど海藻、納豆や枝豆、あずきなどの豆類、野菜類）を摂るとよいでしょう。</p> <p>また、食欲がない…というときには、味付けの工夫（例：酸味のあるレモン、酢、梅干しなどの活用。ニラやねぎ、生姜を使って味のアクセントをつける等）や疲労回復になる食品（肉類の中では特に豚肉がおすすです!! 疲れに効くビタミンB1が多く含まれています。）を摂るとよいでしょう。</p>      			<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> 	<p>391Kcal/17.1g/11.1g/0.8g 267Kcal/14.4g/10.6g/0.7g ぎゅうにゅう(100)</p> <p>ふりかけごはん</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>おさかなじる バナナ</p> <p>おぎちゃ</p> <p>なんぶせんべい(ごま) ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>
<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>衣替え 3</p> <p>おぎごはん ぶたにくどぎつまいものにも ゴールデンサラダ こおりどうふのみそじる なつみかん</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ わふうピザ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>4</p> <p>おぎごはん まぐろのずぶたふう さつまいものレモンに ミニトマト たまごスープ ヨーグルト</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ カルピス、ぶどうしらたま</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>5</p> <p>おぎごはん しんじゆむし さいやんげんのソテー じゃがいものみそじる バナナ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ かんぱん キャンディーチーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>6</p> <p>運動遊び(さくら)</p> <p>手作り弁当日</p> <p>おぎごはん どうにゅうラスク ぎゅうにゅう(100)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>7</p> <p>おぎごはん ごもくたまごやき かぼちゃのグラッセ わかめじる メロン</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ チーズとレーズンのまきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>8</p> <p>おぎごはん おぎちゃ むぎウエハース</p> <p>460Kcal/16.4g/14.3g/1.1g 339Kcal/14.2g/13.8g/1.0g ぎゅうにゅう(100)</p> <p>ぎゅうにゅう(未100 以200)</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>さけとだいのんのシチュー バナナ</p>
<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>10</p> <p>おぎごはん ぶたにくのあまからやき はるさめサラダ きのこじる バナナ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ カルデツゴフレット ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>11</p> <p>おぎごはん キヌのみのあげ やさいのみそマヨあえ カラフルスープ なつみかん</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ かぼちゃサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>12</p> <p>おぎごはん ドライカレー ブロッコリー ミニトマト おくらスープ バナナ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ ドーナツ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>13</p> <p>おぎごはん ナポリタン とんカツ わかめスープ びわ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ てんてんむしむしかたつむりケーキ オレンジジュース</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>14</p> <p>おぎごはん マーボーどうふ たけのこのおおかサラダ だいこんじる バナナ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ りんごジャムサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>15</p> <p>おぎごはん おぎちゃ しおせんべい</p> <p>404Kcal/17.9g/16.8g/1.2g 394Kcal/19.0g/19.2g/1.3g ぎゅうにゅう(100)</p> <p>ぎゅうにゅう(未100 以200)</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>いしかりなべ バナナ</p>
<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>17</p> <p>おぎごはん どりにくのひやしちゅうかふう さつまいものあまに キャベツのみそじる なつみかん</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ おこのみライス ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>18</p> <p>おぎごはん ぶたにくどアスパラいため ポテトのコンチーズやき なすじる さくらんぼ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ チーズいりごまかりんどう ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>19</p> <p>おぎごはん ぶたレバーのケチャップあえ マカロニのドレッシングサラダ かぶのみそじる メロン</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ かーざんビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>20</p> <p>おぎごはん ツナコロツケ きゅうりのおかかあえ ねぎなっとう なめこじる さくらんぼ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ ココアむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>21</p> <p>おぎごはん たまごのぶくろに きりぼしだいのハリハリづけ やきのり もやしのみそじる さくらんぼ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ きなこだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>22</p> <p>おぎごはん おぎちゃ きなこぼう</p> <p>457Kcal/17.9g/13.4g/0.9g 407Kcal/21.2g/15.3g/1.5g ぎゅうにゅう(100)</p> <p>ぎゅうにゅう(未100 以200)</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>とんじる バナナ</p>
<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>24</p> <p>おぎごはん どりにくのレモンソースあえ ごもくきんぴら ほうれんこんのみそじる メロン</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ おいもごはんのおやき ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>25</p> <p>おぎごはん おぎごはん さけとほうれんそうのクラタン ちゅうかふうきゅうり まめまめじる バナナ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>26</p> <p>おぎごはん おぎごはん さばのしょうがに ビーンズサラダ トマト ねぎとあぶらあげのみそじる なつみかん</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ かいせんチヂミ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>27</p> <p>おぎごはん おぎごはん ゆてぶたのしょうゆドレッシング ほうれんそうのソテー ミニトマト ぐだくさんじる バナナ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ にぼしタッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>28</p> <p>おぎごはん おぎごはん ちゅうかふうたまごやき ピーマンのじゃこいため どさんこじる さくらんぼ</p> <p>午後 おやつ おぎちゃ フライビーンズ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>熱/蛋/脂/塩 熱/蛋/脂/塩 未満児 午前おやつ 未満児主食</p> <p>29</p> <p>おぎごはん おぎちゃ みみかりんどう</p> <p>422Kcal/17.1g/11.4g/0.7g 302Kcal/15.0g/10.9g/0.6g ぎゅうにゅう(100)</p> <p>ぎゅうにゅう(未100 以200)</p> <p>以上児組はおにぎりを 持って来てください</p> <p>ぐだくさんスープ バナナ</p>