



日曜日	献立	材料			目標
		血、肉、骨を作る食品	熱や力の元になる食品	体調を整える食品	
3月	ごはん フロツコリーのベーコン炒め チキン南蛮 もずく汁	鶏肉 たまご 豆腐 たまご	ごはん マヨネーズ 片栗粉	フロツコリー アスパラ たまねぎ にんじん 赤ピーマン きゅうり もずく	あつさにまけないよう、しつかりたべましょう。
4火	カレーうどん プチゼリー チヨコかけボーナツ 牛乳	牛乳 ちくわ 豚肉	うどん麺 ボーナツ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	
5水	ゆかりごはん ねぼねぼサラダ 魚のホイイル焼き	さかな 納豆 バター	ごはん なかいも	オクラ たまねぎ にんじん 塩昆布 えのき キヤベツ しいたけ	
6木	ウインナーパン オレンジ牛乳 おからキツジュ かぼちやスープ	牛乳 たまご ベーコン ウインナー おから	パン	たまねぎ にんじん かぼちや オレンジ ほうれん草	
7金	ちらし寿司 星のコロッケ セタゼリー ツナサラダ そうめん汁	ツナ 鶏肉 かまぼこ たまご	ごはん マヨネーズ そうめん	キヤベツ にんじん きゅうり さやえんどう オクラ コーン しいたけ	
10月	中華丼 チーズ チヤプチェ	豚肉 チーズ えび いかに うずら卵 チーズ えび	春雨 片栗粉 砂糖 コマ油	たまねぎ 白菜 キヤベツ にんじん だけのこ いら	
11火	お弁当の日				
12水	冷やし中華 ミニアメリカンカツ丼 牛乳	牛乳 ハム ウインナー たまご	中華麺 小麦粉	もやし きゅうり	
13木	たまごサンド コロコロソー ミネストローネ 牛乳	たまご ウインナー ベーコン 豚肉	食パン スカロニ じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん キヤベツ フロツコリー えだまめ	
14金	五目チヤーマン 春巻き デザート コーンサラダ わかめスープ	たまご ハム 春巻き 合ミンチ	ごはん ごま	にんじん キヤベツ たまねぎ しいたけ きゅうり コーン えのき わかめ	
18火	ふりかけごはん ほうれん草のごまあえ 鮭のパン粉焼き スイカ	さけ ちくわ 粉チーズ	ごはん パン粉 マヨネーズ	すいか ほうれん草 キヤベツ にんじん パプリカ	
19水	ハヤシライス フルーツ杏仁 ヤクルト	牛肉 ヤクルト	ごはん	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマト みかん缶 もも缶 パイン缶	

夏の生活
こんなことに気をつけましょう

朝ご飯をひこから食べる。
早くご飯をひこから食べる。ばくばく
朝ご飯は大切です。必ず夏へまします。

冷房に気をつける。
冷房の中になると、胃腸の働きが弱ってしまします。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。

冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。
おなかが冷えて、食欲がなくなってしまう。おたのものはほどほどにしましょう。

野菜をたっぷり食べて夏の野菜は、たくさん種類がいます。
夏は年中暑が起こりやすい時期です。十分注意し生（なま）ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入らないように入心しませう。

食中毒に気をつける。
夏は食中毒が起こりやすい時期です。十分注意し生（なま）ものを食べるときは、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入らないように入心しませう。