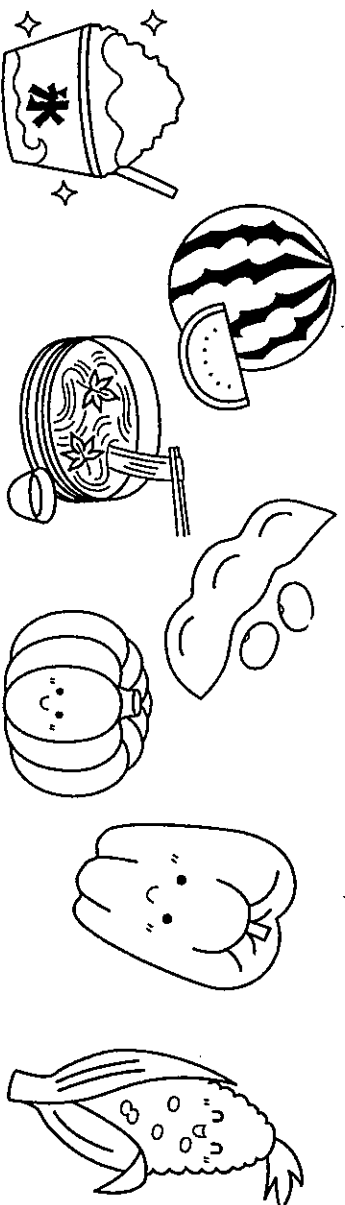


8週目のメニュー

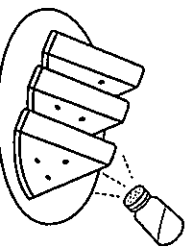
げつ	か	すい	もく	きん	ど
3 カシースープ 鯉のチーズ焼き 春雨ソテー	4 鶏肉の竜田揚げ もやしのごま和え シラススープ	5 チキンライヌ キサベツの梅サラダ オクラのお吸い物	6 ポテトオムレツ シバー煮 春雨スープ	7 チンジャオロース ごぼうサラダ 冬瓜のみそ汁	8 そうめん がんも煮 健康ヨーグルト
◎じゃが芋のミル ク煮 ゆかりおにぎり	◎シッコン金平 カルピスゼリー	◎魚のみそ焼き ミルク チーズケーキ	◎ナポリタン ミルクもち	◎厚揚げのおかか煮 ミルク ポテトのマリネ	◎さつま芋のミル ク煮 お茶 お菓子
10 ミネストローネ 魚のムニエル じゃが芋のカシ 炒め	11 エビフライ 小松菜とチリメン ソテー 豆腐のみそ汁 ◎ツナじゃが	12 カシーライヌ ドレッシングサラダ 幼児牛乳	13 ◎高野豆腐の卵とじ フルーツポンチ	14 スタミナ炒め 魚の照り焼き 玉子スープ	15 さつねうどん 豆腐のあんかけ 煮豆
17 つみれ汁 焼きビーフン ポテトのミルク煮	18 鯉のフライ 冬瓜の煮つけ なめこ汁	19 豆腐のカシー風味丼 もやしのナムル わかめスープ	20 麻婆なす きゅうりの中華和 え ふのすまし汁	21 ◎焼きうどん	22 ◎フライドポテト
◎ウインナーソテー ミルク お菓子	◎マカロニソテー ミルク チョコチップクッキー	◎ゆかりヌパ ミルク お菓子	◎切り干し大根煮 ミルク バナナスコーン	◎豆腐ハンバーグ ミルク お菓子	◎フライドポテト お茶 お菓子
24 海鮮スープ 焼き魚 キサベツのおかか 和え ◎焼きそば	25 すり身揚げ きゅうりの酢の物 きこのスープ	26 うめごはん オクラのごま和え 厚揚げのみそ汁 ◎煮玉子	27 鶏肉の照り焼き 春雨の炒め物 白菜のミルクスー プ ◎南瓜の煮つけ	28 ナスのみそ炒め キサベツのツナ和え 冬瓜のスープ ◎豆腐ハンバーグ	29 肉うどん 竹輪のマヨソテー ヨーグルト ◎南瓜のクリーム煮
31 クリームシチュー トマトのバスク シバー煮・チーズ ◎野菜と厚揚げの 煮物 ミルク とうもろこし	ミルク ミルク ミルク	ミルク ミルク フライドポテト	ミルク ミルク フルーツパイ	ミルク お菓子	お茶 お菓子



熱中症予防に水分×塩

急な気温の上昇に体が慣れず、汗をかきやすくなる季節には、熱中症やその症状のひとつである脱水症状に注意が必要です。予防のポイントは、適度な水分と塩分の補給です。スポーツドリンクは水分と塩分が含ま

れています。糖分量が多すぎに注意を。すいかやトマト、きゅうりなど水分が豊富な野菜に、塩をふって食べるのもおすすめです。



食育の222

夏バテに効果果のあるお肉は？

- ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉

正解は②。豚肉には、疲労回復を助けるビタミンB1が豊富に含まれ、その含有量は牛肉の10倍といわれています。玉ねぎやにら、にんにくなどの野菜と一緒に食べると、吸収がよくなります。

