



きゅうしょくだより

令和5年7月 えのほいくえん

日	曜	昼食	3時のおやつ
01	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
03	月	ご飯、八宝菜、中華サラダ、バナナ	いりこ、牛乳、黒糖もち
04	火	ご飯、魚のさっぱり煮、昆布和え、なめこのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)
05	水	ご飯、豆腐の中華煮、春雨のスープ、オレンジ	いりこ、牛乳、ぶどうパバロア
06	木	ご飯、洋風オムレツ、ナポリタン、コンソメスープ	いりこ、牛乳、お菓子、チーズ(未)
07	金	カレーライス、トマトとツナのサラダ、すいか	いりこ、牛乳、フルーツポンチ
08	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
10	月	ゆかりご飯、夏野菜のみそ炒め、うどん汁、バナナ	いりこ、牛乳、フライドポテト
11	火	ご飯、魚の甘酢漬け、白和え、わかめのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子、かき氷(以)
12	水	ご飯、ポークビーンズ、、スパゲティサラダ、オレンジ	いりこ、牛乳、きなこおはぎ
13	木	ご飯、高野豆腐の卵とじ、みそにゅうめん	りんごジュース、お菓子
14	金	ご飯、かぼちゃのそぼろ煮、なすのみそ汁、すいか	いりこ、牛乳、ジャムサンド
15	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
17	月	◆ 海の日 ◆	
18	火	ご飯、肉豆腐、みそけんちん汁	いりこ、牛乳、ヨーグルト、お菓子
19	水	ご飯、なすと厚揚げのみそ煮、とうがん汁、オレンジ	いりこ、牛乳、マカロニあべかわ、さくらCK
20	木	ご飯、親子煮、カルちゃんサラダb	いりこ、牛乳、お菓子
21	金	ご飯、かぼちゃのシチュー、バンサンズー、すいか	いりこ、牛乳、オレンジケーキ
22	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
24	月	ご飯、酢豚風煮、中華そば、バナナ	いりこ、牛乳、キャロットゼリー
25	火	ご飯、魚のマヨ焼き、ごまキャベツ、とうがんスープ	いりこ、牛乳、お菓子
26	水	ご飯、なす入りマーボ豆腐、中華和え、オレンジ	いりこ、牛乳、麩のラスク
27	木	ご飯、五目卵焼き、ゆかり和え、かぼちゃのみそ汁	いりこ、牛乳、お菓子、フルーチェ(未)
28	金	わかめご飯、揚げぎょうざ、もやしのナムル、 中華スープ、パイナップル	いりこ、牛乳、バニラアイス、お菓子
29	土	(お弁当、水筒を持って来てください)	牛乳、お菓子
31	月	ご飯、肉じゃが、もずくのみそ汁、バナナ	いりこ、牛乳、ステックパン



♥夏場の水分補給を大切に♥

夏を元気に過ごすためには、こまめな水分補給が必要です。幼児は、遊びに夢中になってしまうと水分補給を忘れてしまうこともあります。熱中症や脱水症などを防ぐために、のどがかわいていなくても、こまめな水分補給が大切です。



のどが かわく まえに のもう！

そとあそびの まえと あとや へやで あそんで い
る ときも わすれずに のむよ



なにを のむと いいのかな？

みずや むぎちゃが おすすめ



おしっこは ちゃんとでて いるかな？

トイレで おしっこが ちゃんと でて いれば じょう
ずに のめて いるよ

