

今週の献立表

【令和6年7月29日～令和6年8月4日】

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り干し大根の煮物 ・ごま和え ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・ピリ辛こんにゃく ・きのこわかめのポン酢和え ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・竹輪ともやしの金平 ・ちりめんじゃこときゅうりの酢の物 ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしの磯辺天 ・ゆで卵 ・切り昆布の煮物 ・キャベツサラダ ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・ミートオムレツ ・里芋煮 ・3色サラダ ・フルーツ(グレープフルーツ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・ふりかけ ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ししゃもフライ ・厚焼き卵 ・ウィンナーと玉ねぎのソテー ・お浸し ・フルーツ(オレンジ) ・ごはん ・味噌汁 ・漬物 ・味のり ・手作りパン ・マーガリン ・ジャム ・牛乳
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・花レンコンの磯辺揚げ ・海老とアスパラのスイートマヨ炒め ・麻婆茄子 ・ほうれん草の香りและ ・フルーツ ・ペイザンヌスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のヤンニョムソースかけ ・焼きビーフン ・鶏とブロッコリーのグラタン風 ・がんと入り煮浸し ・中華和え ・フルーツ杏仁 ・中華スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉と茄子のさっぱりおろし炒め ・サクサクカレーボール ・ツナとアスパラのマヨネーズ焼き ・ポトフ ・キャベツの梅おかか和え ・フルーツのカルピス和え ・にゅうめん ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜カレー ・リングフライ(2種) ・リヨネーズポテト ・海老とほうれん草の炒め物 ・グリーンサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・いわしのかば焼き ・ささみチーズフライ ・焼き肉風野菜炒め ・厚揚げとひじきの煮物 ・3色酢の物 ・フルーツ白玉 ・すまし汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・リングフライ(イカ・オニオン) ・ひき肉と春雨の炒め物 ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・チョレギサラダ ・フルーツ ・わかめスープ ・漬物 	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・さんまのみぞれ煮 ・ハムカツ ・ツナとブロッコリーのマヨネーズ焼き ・スタミナ肉じゃが ・辛子和え ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツのカルピス和え ・お吸い物 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフストロガノフ ・串団子(エビ・イカ・タコ) ・オーランドポテト ・魚肉ソーセージとキャベツの炒め物 ・チョレギサラダ ・ごぼうサラダ ・フルーツトロピカル ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏のあっさり焼き ・ナポリタンスパゲティ ・豚と小松菜の和風炒め ・五目煮 ・お浸し ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツ寒天 ・ワンタンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ホキのカラフル甘酢あんかけ ・牛肉とピーマンのチャプチェ風 ・ミートボールのグラタン風 ・青梗菜と厚揚げの煮物 ・切り干し大根と青菜のごま和え ・ごぼうサラダ ・フルーツカクテル ・かきたま汁 ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・ロールキャベツのトマト煮 ・牛肉コロッケ ・豚肉ともやしの炒め物 ・鶏とマカロニのグラタン風 ・ツナと小松菜のサラダ ・おくらとコーンのサラダ ・フルーツポンチ ・コンソメスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・回鍋肉 ・パリパリ春巻き ・鶏とアスパラのグラタン風 ・こんにゃくと野菜のごま煮 ・3色ナムル ・ごぼうサラダ ・フルーツ杏仁 ・中華風コーンスープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・皮付きポテト ・豚肉と小松菜の和風炒め ・筑前煮 ・おくらとコーンのサラダ ・豆豆サラダ ・フルーツポンチ ・野菜スープ ・ごはん ・漬物

◆◆◆ 熱中症にならないためのポイント! ◆◆◆

- ・ホット・ウォーマー
- ・コールドウォーマー



夏になると、新聞やニュースなどで“熱中症”という病名を目にすることが多くなります。一口に熱中症といっても、これは高温環境下で起こる生体障害の総称です。その大きな原因は暑さによるものです。そこで熱中症の予防法を紹介したいと思います。

熱中症予防法としては、のどが渇いていなくても、汗をかいたら必ず水分補給を心がけることです。また、大量に発汗した場合は、塩分の補給も必要になります。熱中症予防のためには必要な塩分を飲み物だけで補給しようとするよりも、食べ物から塩分をとることを考えましょう。

子どもの熱中症を防ぐには周りの大人の役割なので、とにかく、子どもの様子がおかしいと思ったらすぐに涼しい場所で体を休ませて、体温が上がっていないか(上がっていたら要注意)、顔色はどうか(赤くなっていたら要注意)、そして汗をかいているか(発汗していなければ要注意)など、確認して、処置が遅れないように気をつけてください。十分な睡眠をとり、栄養をしっかりとって、この厳しい夏を快適に乗りきりましょう!