2025年8月

予定献立表・幼児食

ルンルンちゃいるど保育園

水分補給は、どんな物がよい？

体の中の水分の割合は、大人は体重の 50～60%、子どもは体重の 70～80%と言われています。人は、上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が大事になってきます。子どもたちに一番適しているのは、水または麦茶です。ジュースなどは糖分が多く、満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもなります。一見体に良さそうな果汁 100%ジュースでも、100ml 当たり、砂糖大さじ 1 杯分（約 10g）が入っています。子どもの 1 日の糖分摂取量は約 15g で、食事の中にも糖分は入っているため、とり過ぎになってしまいます。水分補給としてではなく、おやつの一つとして飲むことをおすすめします。

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1	2
昼食					ごはん 鶏肉のトマトソース ｷｬﾍﾞﾂとツナのｻﾗﾀﾞ スープ フルーツ	野菜味噌うどん 煮物 和え物 フルーツ
主要食材					米・鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト缶 ｹﾁｬｯﾌﾟ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・きゃべつ・胡瓜 ツナ缶・酢・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・白菜 小ねぎ・味噌・片栗粉・大根・いんげん ほうれん草・しめじ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・ﾌﾙｰﾂ
おやつ					菜めしおにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材					米・菜めし	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価					ｴﾈﾙｷﾞｰ 497.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 13.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475.0 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 14.2 g
日	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・かれい・大根・しょうが汁・人参 じゃが芋・いんげん・味噌・フルーツ	米・豆腐・豚肉・玉ねぎ・いんげん もやし・ほうれん草・人参・酢 味噌・フルーツ	米・鶏肉・片栗粉・長ねぎ・酢 しょうが汁・トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・マカロニ・人参 ｺｰﾝ・胡瓜・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌・フルーツ	米・ほっけ・味噌・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト・さつま芋・胡瓜・玉ねぎ マヨネーズ・フルーツ	米・豚肉・白菜・玉ねぎ・しめじ 人参・小ねぎ・片栗粉・南瓜 味噌・フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 白菜・フルーツ
おやつ	きんぴらおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	そぼろおにぎり 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材	米・ごぼう・人参	食パン・いちごジャム	さつま芋・りんご	米・鶏挽肉・人参	米・サケフレーク	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 482.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 6.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 505.0 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 12.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 11.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511.0 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 10.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.5 g
日	11	12	13	14	15	16
昼食		ごはん 白身魚のｵｰﾛﾝｿｰｽ コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ	かぼちゃカレー 大根のサラダ スープ フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚お好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	鶏やさいうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材		米・かれい・小麦粉・玉ねぎ・酢 じゃが芋・きゃべつ・胡瓜・人参 酢・味噌・フルーツ	米・鶏挽肉・南瓜・玉ねぎ・人参 カレールウ・大根・胡瓜・若芽・酢 トマト・フルーツ	米・鶏肉・玉ねぎ・小麦粉・じゃが芋 トマト・人参・もやし・ツナ缶・味噌 フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・ｳｽﾀｰｿｰｽ・青のり ﾏﾖﾈｰｽﾞ・いんげん・大根・人参・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・味噌・フルーツ	うどん・鶏挽肉・人参・大根・玉ねぎ ほうれん草・片栗粉・さつま芋 きゃべつ・フルーツ
おやつ		コーンおにぎり 牛乳	バナナスクエア 牛乳	さけ炒飯 牛乳	ケチャップごはん 牛乳	人参パンケーキ 牛乳
主要食材		米・コーン	ホットケーキミックス・豆乳 バナナ・レモン汁	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ 小ねぎ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ケチャップ・パセリ粉	ホットケーキミックス・豆乳 人参
栄養価		ｴﾈﾙｷﾞｰ 488.0 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487.0 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 13.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 519.0 kcal 蛋白質 26.2 g 脂質 11.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504.0 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 12.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479.0 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 9.9 g

曜日	月	火	水	木	金	土
日	18	19	20	21	22	23
昼食	ごはん 白身魚の人参味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	肉みそ丼 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の酢豚風 温野菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉じゃが コーンサラダ 味噌汁 フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ	あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・かれい・人参・味噌・しょうが汁 いんげん・じゃが芋・胡瓜 マヨネーズ・フルーツ	米・鶏挽肉・人参・長ねぎ・小ねぎ 味噌・片栗粉・南瓜・フルーツ	米・ほっけ・小麦粉・玉ねぎ・人参 いんげん・ｹﾁｬｯﾌﾟ・酢・片栗粉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ じゃが芋・ﾏﾖﾈｰｽﾞ・味噌・フルーツ	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 いんげん・胡瓜・コーン・酢・味噌 フルーツ	米・豆腐・豚挽肉・長ねぎ・いんげん 味噌・片栗粉・もやし・胡瓜・人参 酢・フルーツ	うどん・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・片栗粉・さつま芋 白菜・フルーツ
おやつ	マカロニミートソース 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	フルーツきんとん 牛乳	ツナおにぎり 牛乳	ジャムサンド 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材	マカロニ・鶏挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ	米・若芽	さつま芋・りんご	米・ツナ缶・人参	食パン・いちごジャム	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 486.0 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 475.0 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499.0 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 12.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 6.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483.0 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 15.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 473.0 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 10.5 g
日	25	26	27	28	29	30
昼食		鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘辛ソース マセドアンサラダ 味噌汁 フルーツ	ツナカレー 温野菜コーンマヨ スープ フルーツ	ごはん 白身魚ネギ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	すき焼きうどん 煮物 お浸し フルーツ
主要食材	米・人参・ツナ缶・鶏肉・しょうが汁・小麦粉 片栗粉・じゃが芋・トマト・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ マヨネーズ・味噌・フルーツ	米・さけフレーク・人参・玉ねぎ コーン・小ねぎ・切干大根 いんげん・味噌・フルーツ	米・鶏肉・小麦粉・きゃべつ・玉ねぎ ｹﾁｬｯﾌﾟ・ｳｽﾀｰｿｰｽ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・じゃが芋 人参・胡瓜・酢・味噌・フルーツ	米・ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ｶﾚｰﾙｳ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・胡瓜・ｺｰﾝ・ﾏﾖﾈｰｽﾞ フルーツ	米・ほっけ・長ねぎ・味噌・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん フルーツ	うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草・さつま芋・白菜・胡瓜 フルーツ
おやつ	★お楽しみおやつ★ 牛乳	そぼろひじきおにぎり 牛乳	りんごパンケーキ 牛乳	みかんヨーグルト 牛乳	きなこお麩ラスク 牛乳	ホットケーキ 牛乳
主要食材		米・鶏挽肉・ひじき・人参	ホットケーキミックス・豆乳 りんご	ヨーグルト・フルーツ	お麩・バター・きな粉	ホットケーキミックス・豆乳 バター
栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523.0 kcal 蛋白質 22.7 g 脂質 14.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 493.0 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480.0 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 11.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 15.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 478.0 kcal 蛋白質 19.0 g 脂質 13.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 489.0 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 15.4 g

【夏野菜を食べよう！】

☆ナス…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状で油を吸収しやすいので、注意が必要です

☆トマト…夏の体力回復には、効果的で、ビタミン C を多く含みます。血圧を低下させ、イライラを鎮める作用があります。

夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。

●ホットケーキミックス、カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。

●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

■りんごは、離乳完了期までは加熱したものを提供しています。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト

2025年8月

予定献立表・離乳食

ルンルンちゃいるど保育園

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
金	1	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜そぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜そぼろあん きゃべつのやわらか煮 スープ フルーツ	ごはん 鶏肉のトマトソース キャベツとツナのサラダ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	菜めし軟飯 ミルク	菜めしおにぎり 牛乳
土	2	昼食	煮込みうどん すりながし すりながし ミルク	野菜煮込みうどん 煮物 和え物 ミルク	野菜煮込みうどん 煮物 和え物 ミルク	野菜味噌うどん 煮物 和え物 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
月	4	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 じゃが芋やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 じゃが芋やわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のうま煮 じゃが芋甘辛炒め 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	きんぴら軟飯 ミルク	きんぴらおにぎり 牛乳
火	5	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし ほうれん草のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらか浸し スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 やわらか浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ナムル 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	シャムサンド ミルク	シャムサンド 牛乳
水	6	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん マカロニやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 油淋鶏 マカロニサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	フルーツきんとん ミルク	フルーツきんとん 牛乳
木	7	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け さつま芋やわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け さつま芋やわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の味噌だれ さつま芋サラダ すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろ軟飯 ミルク	そぼろおにぎり 牛乳
金	8	昼食	おかゆ 白菜のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	野菜あんかけ軟飯 南瓜のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	中華丼 南瓜の煮物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	鮭ぞうすい ミルク	鮭おにぎり 牛乳
土	9	昼食	くたくたうどん 煮つぶし すりながし ミルク	煮込みうどん 煮物 お浸し ミルク	煮込みうどん 煮物 お浸し フルーツ	あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
月	11	昼食				
		おやつ				
火	12	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし きゃべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 きゃべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の照り煮 きゃべつのやわらか浸し 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のオニオンソース コールスローサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	コーン軟飯 ミルク	コーンおにぎり 牛乳
水	13	昼食	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 南瓜のそぼろあん コロコロ野菜煮 スープ フルーツ	かぼちゃカレー 大根サラダ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	パナナスクエア ミルク	パナナスクエア 牛乳
木	14	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 人参のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の照焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかさけ炒飯 ミルク	さけ炒飯 牛乳
金	15	昼食	おかゆ ほうれん草のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 大根の野菜あん スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚のお好み焼風 大根の野菜あん 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ケチャップ軟飯 ミルク	ケチャップごはん 牛乳
土	16	昼食	煮込みうどん 煮つぶし すりながし ミルク	鶏やさいうどん 煮物 お浸し ミルク	鶏やさいうどん 煮物 お浸し フルーツ	鶏やさいうどん 煮物 お浸し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	人参パンケーキ ミルク	人参パンケーキ 牛乳

目安月			初期 5・6カ月頃	中期 7・8カ月頃	後期 9～11カ月頃	完了期 12～18カ月頃
月	18	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚の人参味噌煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミートソース ミルク	マカロニミートソース 牛乳
火	19	昼食	おかゆ 人参のすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	野菜そぼろ粥 南瓜のやわらか煮 スープ ミルク	野菜そぼろ軟飯 南瓜のやわらか煮 すまし汁 フルーツ	肉みそ丼 南瓜の煮物 すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	わかめ軟飯 ミルク	わかめおにぎり 牛乳
水	20	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の酢豚風 温野菜のマヨ和え 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	フルーツきんとん ミルク	フルーツきんとん 牛乳
木	21	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 そぼろ肉じゃが コロコロ野菜煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉じゃが コーンサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ツナ軟飯 ミルク	ツナおにぎり 牛乳
金	22	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おかゆ そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ ミルク	軟飯 そぼろ豆腐 やわらかナムル スープ フルーツ	ごはん 麻婆豆腐 胡瓜のナムル スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	シャムサンド ミルク	シャムサンド 牛乳
土	23	昼食	くたくたうどん 煮つぶし すりながし ミルク	煮込みうどん 煮物 お浸し ミルク	煮込みうどん 煮物 お浸し フルーツ	あんかけうどん 煮物 お浸し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳
月	25	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋トマトそぼろ煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋トマトそぼろ煮 温野菜のやわらか煮 スープ フルーツ	人参ツナごはん 鶏のから揚げ 温野菜のオーロラソース 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ココアジャムケーキ ミルク	ココアジャムケーキ 牛乳
火	26	昼食	おかゆ 人参のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	さけ雑炊 大根のやわらか煮 スープ ミルク	さけ軟飯 大根のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	鮭チャーハン 切干の煮物 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	そぼろひじき軟飯 ミルク	そぼろひじきおにぎり 牛乳
水	27	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん じゃが芋のやわらか煮 味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の甘辛ソース マセドアンサラダ 味噌汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	りんごパンケーキ ミルク	りんごパンケーキ 牛乳
木	28	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし ブロッコリーのすりながし スープ ミルク	おかゆ じゃが芋のやわらか煮 温野菜のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のやわらか煮 温野菜のやわらか煮 スープ フルーツ	ツナカレー 温野菜のコーンマヨ スープ フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	みかんヨーグルト ミルク	みかんヨーグルト 牛乳
金	29	昼食	おかゆ ブロッコリーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 スープ ミルク	軟飯 白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のねぎ味噌だれ 高野豆腐の煮物 すまし汁 フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	きなこお麩ラスク ミルク	きなこお麩ラスク 牛乳
土	30	昼食	くたくたうどん 煮つぶし すりながし ミルク	煮込みうどん 煮物 やわらか浸し ミルク	煮込みうどん 煮物 やわらか浸し フルーツ	すき焼きうどん 煮物 お浸し フルーツ
		おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ ミルク	ホットケーキ 牛乳

【夏野菜を食べよう！】

☆ナス…体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。油との相性は抜群ですが、中がスポンジ状で油を吸収しやすいので、注意が必要です

☆トマト…夏の体力回復には、効果的で、ビタミンＣを多く含みます。血圧を低下させ、イライラを鎮める作用があります。

※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

※※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。

株式会社　セプト