



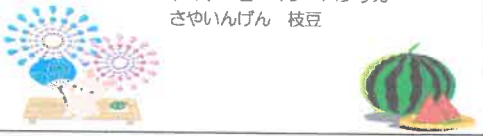
Main menu table with columns for days of the week (曜日), months (月), and specific dates (日). It lists meals (食), ingredients (主要食材), and nutritional values (エネルギー, 蛋白質). Includes a '山の日' section and a '夏バテ予防!!' section.

夏本番となりました。暑さに負けず元気にのりきりましょう。夏野菜のこをい、ピーマン・きゅうり・とうもろこし・トマト・かぼちゃなどがあります。旬の野菜はととても美味しく、栄養価もあります。また、たくさん収穫でき、価格も手ごろになります。今が旬の夏野菜をたくさん食べましょう。

★もっと野菜について認識してもらいたいと『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」

8月の旬の野菜

- みょうが つるむらさき モロヘイヤ 空心菜 大葉 きゅうり ゴーヤ スズキーニ 生菜 にんにく 冬瓜 おくら とうもろこし トマト ピーマン パプリカ さやいんげん 枝豆



夏バテとは、高温多湿の夏に体が対応できなくなり、なんとなく体がだるかったり、食欲不振になるなどの夏に起こる体の不調のことを言います。乳幼児は、まだ体温を調節する機能が胃腸の動きが未発達なため、脱水症状になりやすく、食欲の低下を引き起こします。また熱帯夜によって睡眠不足になると、日中の疲労を回復することができず、疲れがたまってしまい、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。栄養・水分補給・睡眠を意識して夏バテに負けない体を作りましょう！！

- 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・カレールフとシチュールフは卵・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。 ※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。

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。