

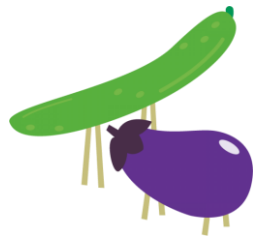
# 8 がつ こりすぐみのこんだて



R5.8.1 認定こども園しんよこえ

夏は、赤ちゃんも夏バテで食欲不振になる事があります。無理に食べさせると食事が嫌になってしまうことも……。おやつ時間も活用して、その子のペースで楽しく食事を進められるといいですね。大人は夏バテ対策に、にんにくや生姜を食べることがありますが、赤ちゃんには刺激が強いので避けましょう。

野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。夏野菜にはビタミンやミネラル、水分などが多く含まれているのでおすすめです。園の給食でも煮物やお汁などに入れて出しています。



げつ	か	すい	もく	きん
	<b>1 日</b> ・夏野菜と鶏肉の煮物 ・茹でブロッコリー ・そうめん汁	<b>2 日</b> ・なす入り豆腐ハンバーグ ・オクラのおかか和え ・トマト ・じゃがいものみそ汁	<b>3 日</b> ・魚の塩焼き ・ほうれんそうの和え物 ・豆腐のすまし汁	<b>4 日</b> ・かぼちゃと厚揚げの煮物 ・ブロッコリーと 人参の和え物 ・わかめのみそ汁
<b>7 日</b> ・鮭の蒸し焼き ・かぼちゃと きゅうりの和え物 ・おくらのすまし汁	<b>8 日</b> ・鶏肉の照り焼き ・ブロッコリーの和え物 ・なめこのみそ汁	<b>9 日</b> ・納豆入りおやき ・きゅうりとわかめの和え物 ・春雨スープ	<b>10 日</b> ・つくね焼き ・じゃがいもと人参の煮物 ・茹でブロッコリー ・麩のみそ汁	<b>11 日</b> 山の日
<b>14 日</b> 夏休み	<b>15 日</b> 夏休み	<b>16 日</b> 夏休み	<b>17 日</b> ・厚揚げの夏野菜あんかけ ・茹でブロッコリー ・きのこのすまし汁	<b>18 日</b> ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・塩もみきゅうり ・切干大根のやわらか煮 ・白玉麩のみそ汁
<b>21 日</b> ・鶏じゃが ・ブロッコリーの和え物 ・豆腐のみそ汁	<b>22 日</b> ・魚のごま焼き ・青菜とえのきの和え物 ・トマト ・しいたけのみそ汁	<b>23 日</b> ・夏野菜の煮物 ・きゅうりの梅和え ・うす揚げと玉ねぎのみそ汁	<b>24 日</b> ・手作りがんもの煮物 ・トマト ・白玉麩となすのみそ汁	<b>25 日</b> ・ピーマンとささみのごま和え ・キャベツの煮浸し ・かぼちゃのみそ汁
<b>28 日</b> ・鮭の塩こうじ焼き ・いんげんのごま和え ・茹でじゃがいも ・わかめのみそ汁	<b>29 日</b> ・鶏肉のトマト煮 ・茹でブロッコリー ・なすのみそ汁	<b>30 日</b> ・煮魚 ・じゃがいもとおくらの おかか和え ・豆腐のみそ汁	<b>31 日</b> ・鶏ささみのうすくずあん ・茹で野菜 ・うす揚げのみそ汁	※行事、材料の都合により 献立を一部変更する場合があります。 予めご了承ください。