



# 7がつ ころすのこんだて



R2.7.1 認定こども園 しんよえ

暑い夏、食欲がなかったり、機嫌が悪かったり、言葉では言えない赤ちゃんは、泣くことで訴えます。食事量は無理せず、その日の状態に合わせてみましょう。

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、大人が思う以上に汗をかきます。汗が冷えると夏風邪をひくきっかけになります。冷房は程々に、汗をかいたらこまめにふき取ってあげましょう。

水分補給は麦茶などの甘くない物、カフェインのない物を用意しましょう。赤ちゃん用のイオン飲料も販売されていますが、原材料には糖類や香料なども含まれています。赤ちゃんの体に負担がかかるので常飲はひかえましょう。

夏野菜には暑さから身を守る働きや水分がいっぱい含まれています。給食でもしっかり取り入れていきます。

| げつ  | か   | すい   | もく   | きん   |
|---|---|--|--|--|
| * 行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。ご了承ください。                     |   | <b>1日</b><br>・魚の塩焼き<br>・焼きかぼちゃ<br>・きゅうりの胡麻みそ和え<br>・豆腐のすまし汁 | <b>2日</b><br>・鶏ささみのうすくずあん<br>・じゃが芋とアスパラのおかか煮<br>・トマト<br>・きのこのみそ汁 | <b>3日</b><br>・ふとじゃが芋の煮物<br>・青菜の和え物<br>・キャベツのすまし汁                 |
| <b>6日</b><br>・魚のみそ焼き<br>・ブロッコリーと人参の胡麻和え<br>・トマト<br>・きのこのスープ | <b>7日</b><br>・豆腐ハンバーグ<br>・青菜ときこの和え物<br>・七夕そうめん汁         | <b>8日</b><br>・魚の煮つけ<br>・ゆでさつま芋<br>・きゅうりの塩もみ<br>・なめこのみそ汁    | <b>9日</b><br>・じゃが芋とちりめんの煮物<br>・ゆでブロッコリー<br>・キャベツと玉ねぎのみそ汁         | <b>10日</b><br>・魚のムニエル<br>・青菜のおかか和え<br>・かぼちゃの煮物<br>・モロヘイヤのすまし汁    |
| <b>13日</b><br>・魚の塩こうじ焼き<br>・切干の炒め煮<br>・青菜のおかか和え<br>・野菜スープ   | <b>14日</b><br>・鶏肉とじゃが芋の煮物<br>・ブロッコリーの胡麻和え<br>・きのこ揚げのみそ汁 | <b>15日</b><br>・かぼちゃとちりめんの煮物<br>・トマト<br>・豆腐のみそ汁             | <b>16日</b><br>・肉団子<br>・ピーマンのおかか煮<br>・焼きかぼちゃ<br>・なすのみそ汁           | <b>17日</b><br>・魚の胡麻焼き<br>・さつま芋と人参の煮物<br>・青菜のお浸し<br>・玉ねぎとえのきのすまし汁 |
| <b>20日</b><br>・鶏ひき肉とピーマンの炒め煮<br>・焼きじゃが<br>・厚揚げのみそ汁          | <b>21日</b><br>・魚の蒸し焼き<br>・かぼちゃの煮物<br>・ふのすまし汁            | <b>22日</b><br>・さつま芋と鶏肉の煮物<br>・いんげんの胡麻和え<br>・青菜のすまし汁        | <b>23日</b><br><b>海の日</b>   | <b>24日</b><br><b>スポーツの日</b>                                      |
| <b>27日</b><br>・鶏じゃが<br>・きゅうりとトマトの和え物<br>・なすのみそ汁             | <b>28日</b><br>・魚の照り焼き<br>・青菜ともやしの和え物<br>・麦とろ麺汁          | <b>29日</b><br>・かぼちゃと厚揚げの煮物<br>・ブロッコリーのおかか和え<br>・オクラのすまし汁   | <b>30日</b><br>・高野豆腐と鶏肉の煮物<br>・トマト<br>・ピーマンとしらすの和え物<br>・キャベツのみそ汁  | <b>31日</b><br>・魚の塩焼き<br>・青菜のお浸し<br>・焼きさつま芋<br>・たまねぎのすまし汁         |

