



# 7 がつ

# こりすぐみのこんだて



R7.7.1 認定こども園しんよこえ

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。食事は無理せず、その日の状態に合わせてみましょう。夏野菜には暑さから身を守る働きや、水分がたくさん含まれているので、この時期におすすめです。

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き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。水分補給は麦茶がおすすめです。



※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。  
※月齢や個人差にあわせて、形状を変更しています。

げつ	か	すい	もく	きん
	<b>1 日</b> ・魚の塩焼き ・茹でかぼちゃ ・青菜のおかか煮 ・しめじのすまし汁	<b>2 日</b> ・なすのそばろ煮 ・わかめのスープ ・すいか	<b>3 日</b> ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・きゅうりの柔らか煮 ・キャベツのすまし汁 ・きな粉	<b>4 日</b> ・豆腐の五目焼 ・茹でブロッコリー ・なすのみそ汁
<b>7 日</b> ・鶏つくね ・ブロッコリーと人参の和え物 ・七夕そうめん汁 ・さくらんぼ	<b>8 日</b> ・高野豆腐とピーマンの煮物 ・もやしのスープ ・ひじきちりめん	<b>9 日</b> ・鮭の塩焼き ・かぼちゃときゅうりのサラダ ・冬瓜のすまし汁	<b>10 日</b> ・鶏肉のトマト煮込み ・茹でブロッコリー ・豆腐のみそ汁 ・すいか	<b>11 日</b> ・魚のみそ煮 ・じゃが芋と切干大根の煮物 ・塩もみきゅうり ・なめこのすまし汁
<b>14 日</b> ・トマト肉じゃが ・青菜のごま和え ・人参ともやしのすまし汁	<b>15 日</b> ・魚のムニエル ・茹で野菜 ・レタスのスープ	<b>16 日</b> ・豆腐の夏野菜あんかけ ・きゅうりとキャベツの煮浸し ・コーンとわかめのスープ	<b>17 日</b> ・鶏ささみの赤しそ焼き ・ブロッコリーとじゃが芋の和え物 ・麩のみそ汁	<b>18 日</b> ・魚の照り焼き ・きゃべつともやしの和え物 ・オクラのすまし汁
<b>21 日</b>  <b>海 の 日</b>	<b>22 日</b> ・鮭の塩麩焼き ・青菜の揚げ衣和え ・茹でさつま芋 ・わかめのすまし汁	<b>23 日</b> ・鶏ささみのとひじきのくず煮 ・茹でブロッコリー ・なすのみそ汁	<b>24 日</b> ・鶏肉とピーマンの煮物 ・茹でさつま芋 ・麩のすまし汁	<b>25 日</b> ・白身魚の蒲焼き風 ・かぼちゃときゅうりの煮物 ・えのきのすまし汁
<b>28 日</b> ・なす入り麻婆豆腐風煮 ・茹でじゃが芋 ・レタスのすまし汁	<b>29 日</b> ・魚のごま焼き ・きゅうりともやしの和え物 ・おくら納豆 ・キャベツのすまし汁	<b>30 日</b> ・ピーマン入りハンバーグ ・ブロッコリーのおかか和え ・かぼちゃのすまし汁	<b>31 日</b> ・魚の赤しそ焼き ・青菜のお浸し ・とまと ・豆腐のすまし汁	