



7 がつ

こりすぐみのこんだて



R8.6.30 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 |
|--|---|---|---|---|
| | | 1日 ・ピーマン入りハンバーグ ・ほうれん草のお浸し ・わかめスープ | 2日 ・魚の塩焼き ・茹でじゃが ・トマト ・豆腐のみそ汁 | 3日 ・鶏ささみのうすくずあん ・焼きかぼちゃ ・なすのみそ汁 |
| 6日 ・魚のムニエル ・焼き野菜 ・かぼちゃの冷製豆乳スープ ・おかかふりかけ | 7日 ・豆腐ハンバーグ ・青菜ときのこの和え物 ・七夕そうめん汁 | 8日 ・なすのそぼろ煮 ・茹でさつま芋 ・豆腐とわかめのすまし汁 ・小玉すいか | 9日 ・高野豆腐の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・キャベツとコーンのすまし汁 | 10日 ・魚の赤しそ焼き ・茹でじゃが ・塩もみきゅうり ・切干大根のみそ汁 |
| 13日 ・トマト肉じゃが ・ほうれん草ともやしの和え物 ・しめじのみそ汁 ・きなこ | 14日 ・鮭の夏野菜あんかけ ・茹でかぼちゃ ・豆腐のすまし汁 | 15日 ・枝豆入りつくね ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・冬瓜のスープ | 16日 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・レタスのごま和え ・わかめのみそ汁 | 17日 ・魚のごま焼き ・かぼちゃときゅうりの煮物 ・ほうれん草のすまし汁 |
| 20日 海の日 | 21日 ・厚揚げとさつま芋の煮物 ・青菜のおかか和え ・そうめん汁 ・すいか | 22日 ・じゃがいものそぼろあん ・茹でブロッコリー ・しいたけのみそ汁 | 23日 ・なす入り麻婆豆腐風 ・じゃが芋の青のり和え ・ミディトマト ・キャベツのみそ汁 | 24日 ・白身魚の蒲焼き風 ・春雨と人参の和え物 ・豆腐のすまし汁 |
| 27日 ・夏野菜と豆腐の煮物 ・オクラのおかか和え ・せん切り野菜のすまし汁 | 28日 ・魚の照り焼き ・青菜の梅納豆和え ・きのこのみそ汁 | 29日 ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・きゅうりと大豆の柔らか煮 ・白玉麩のすまし汁 ・すいか | 30日 ・肉団子となすの煮物 ・トマト ・えのきのみそ汁 | 31日 ・鮭の塩麹焼き ・いんげんと人参のごま和え ・茹でじゃが ・青菜のみそ汁 |