



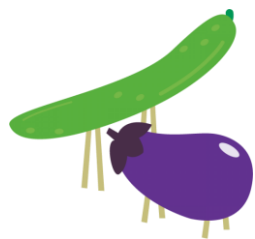
8 がつ こりすぐみのこんだて



R7.8.1 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……。おやつの時間も活用して、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
 ※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。 ご了承下さい。				1 日 ・じゃが芋のそぼろ煮 ・茹でブロッコリー ・冬瓜のみそ汁
4 日 ・魚のムニエル ・じゃが芋ときゅうりの おかか煮 ・そうめん汁	5 日 ・鶏肉のトマト煮 ・茹でブロッコリー ・レタスのスープ	6 日 ・なすと高野豆腐の煮物 ・にんじんの青のり和え ・豆腐のみそ汁	7 日 ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・煮きゅうりとちりめんの 和え物 ・麩のすまし汁	8 日 ・魚の塩麴焼き ・青菜ともやしの煮浸し ・茹でじゃが芋 ・玉ねぎのみそ汁
1 1 日 山の日	1 2 日 ・鶏ささみと人参の蒸し焼き ・なすのみそ和え ・トマトスープ	1 3 日 ・鮭とじゃが芋の煮物 ・茹でブロッコリー ・岩のり汁	1 4 日 夏休み	1 5 日 夏休み
1 8 日 ・魚のトマト煮 ・茹でじゃが芋 ・揚げのすまし汁	1 9 日 ・鶏肉と夏野菜の煮物 ・ブロッコリーとコーンの サラダ ・わかめのすまし汁	2 0 日 ・納豆入りおやき ・人参としらす干しの和え物 ・白玉麩のみそ汁	2 1 日 ・白身魚の照り焼き ・青菜の磯和え ・豆腐のすまし汁	2 2 日 ・トマト入り豆腐ハンバーグ ・オクラのおかか和え ・きのこのすまし汁
2 5 日 ・白身魚の青のり焼き ・青菜のきのこ和え ・茹で人参 ・たまねぎのすまし汁	2 6 日 ・かぼちゃと高野豆腐の煮物 ・茹でブロッコリー ・オクラのすまし汁	2 7 日 ・肉団子の煮物 ・キャベツとしらすの柔らか煮 ・玉ねぎのみそ汁	2 8 日 ・ピーマン入り鶏つくね ・かぼちゃの煮物 ・とまと ・わかめのみそ汁	2 9 日 ・鮭の野菜あんかけ ・茹でさつま芋 ・青菜のすまし汁