



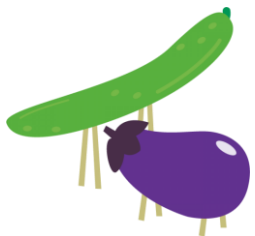
8 がつ こりすぐみのこんだて



R4.8.1 認定こども園しんよこえ

夏場は、赤ちゃんも夏バテで食欲不振になることがあります。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に入れて出しています。



げつ	か	すい	もく	きん
1 日 ・白身魚の照り焼き ・青菜とえのきの和え物 ・ゆでさつまいも ・豆腐のみそ汁	2 日 ・夏野菜の煮物 ・わかめのすまし汁	3 日 ・ピーマン入りハンバーグ ・きゅうりと人参の煮物 ・かぼちゃのみそ汁	4 日 ・魚のムニエル ・茹でブロッコリー ・ミディートマト ・にゅうめん汁	5 日 ・麩の煮物 ・青菜のお浸し ・玉ねぎのみそ汁
8 日 ・豆腐の野菜あんかけ ・オクラとじゃがいものおかか和え ・わかめのみそ汁	9 日 ・魚のごま焼き ・青菜のお浸し ・焼きかぼちゃ ・野菜スープ	10 日 ・鶏肉とごぼうの煮物 ・わかめのきゅうり和え ・きのこのみそ汁	11 日 山の日	12 日 ・鮭じゃが ・いんげんのごま和え ・豆腐のすまし汁
15 日 夏休み	16 日 夏休み	17 日 ・さつまいもとちりめんのお焼き ・青菜のお浸し・トマト ・キャベツのすまし汁	18 日 ・厚揚げと切干大根の煮物 ・すりおろしきゅうり ・青菜のみそ汁	19 日 ・白身魚の蒸し焼き ・ブロッコリーと かぼちゃの和え物 ・わかめスープ
22 日 ・鶏ささみのごまだれ ・ゆでやさい ・ふのみそ汁	23 日 ・魚の塩こうじ焼き ・青菜のごま和え ・豆腐のすまし汁	24 日 ・さつまいもと鶏肉の煮物 ・ピーマンの甘みそ煮 ・そうめん汁	25 日 ・魚のムニエル ・かぼちゃときゅうりの 煮物 ・じゃが芋のすまし汁	26 日 ・ピーマン入りつくね ・ゆでじゃがいも ・トマト ・なめこのみそ汁
29 日 ・厚揚げとさつまいもの煮物 ・きゅうりとワカメの和え物 ・青菜のすまし汁	30 日 ・魚のトマトソースかけ ・ゆでじゃがいも ・厚揚げのすまし汁	31 日 ・鶏じゃが ・いんげんのごまみそ和え ・きのこのスープ	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。	

