



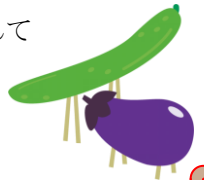
8がつ こりすぐみのこんだて



R2. 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。



水分や冷たいものを摂り過ぎると食欲不振や下痢になります。水分補給としてミルクを飲むと満腹になり食事が食べられなくなります。ジュースに含まれる糖分は夏バテの原因にもなるので注意しましょう。

げつ	か	すい	もく	きん
3日 ・なす入り麻婆豆腐 ・青菜のおひたし ・わかめのすまし汁	4日 ・白身魚のムニエル ・ピーマンのおかか煮 ・かぼちゃの煮物 ・そうめん汁	5日 ・とうもろこし入りのし鶏 ・ゆでブロッコリー ・ゆでさつまいも ・冬瓜のみそ汁	6日 ・切干大根と厚揚げの炒め煮 ・青菜のごま和え ・麩のすまし汁 ・ミディトマト	7日 ・白身魚のみそ煮 ・きゅうりのおかか煮 ・焼きかぼちゃ ・豆腐のすまし汁
10日 山の日	11日 ・厚揚げとなすの煮物 ・ブロッコリーのしらす和え ・えのきとわかめのみそ汁	12日 ・カレーの照り焼き ・焼きかぼちゃ ・人参とピーマンの炒め煮 ・もやしのすまし汁	13日 希望保育 (お弁当)	14日 夏休み
17日 ・夏野菜のラタトゥイユ ・ゆでブロッコリー ・やさいスープ	18日 ・白身魚の煮つけ ・塩もみきゅうり ・焼きさつまいも ・モロヘイヤのみそ汁	19日 ・ごぼう入り鶏団子 ・青菜のおひたし ・蒸しかぼちゃ ・豆腐のすまし汁	20日 ・いり豆腐 ・ゆでブロッコリー ・レタスのすまし汁	21日 ・白身魚のごま焼き ・ピーマンのきんぴら ・ゆでじゃがいも ・玉ねぎのみそ汁
24日 ・焼き豆腐とじゃが芋のごま煮 ・青菜の煮びたし ・わかめときのこのみそ汁	25日 ・魚のムニエルトマトソース ・焼きかぼちゃ ・ゆでブロッコリー ・厚揚げのすまし汁	26日 ・なす入り肉じゃが ・きゅうりのしらす和え ・春雨スープ	25日 ・鮭の塩麩焼き ・オクラのおかか和え ・焼きさつまいも ・かぼちゃのみそ汁	26日 ・ピーマン入り豆腐ハンバーグ ・かぼちゃの甘煮 ・豆腐のみそ汁
31日 ・白身魚の野菜あんかけ ・焼きかぼちゃ ・レタスのスープ				
* 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。				