



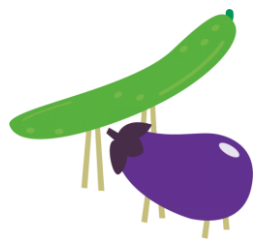
8 がつ こりすぐみのこんだて



R6.7.31 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などに入れて出しています。



げつ	か	すい	もく	きん
			1 日 ・ 魚のごま焼き ・ 青菜とえのきの和え物 ・ ミディトマト ・ うすあげのすまし汁	2 日 ・ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ 麩と玉ねぎのみそ汁
5 日 ・ 煮魚 ・ きゅうりと人参の和え物 ・ 豆腐のすまし汁	6 日 ・ 高野豆腐とかぼちゃの煮物 ・ 茹で野菜 ・ わかめのみそ汁	7 日 ・ 鮭の塩焼き ・ ブロッコリーと人参のおかか和え ・ 白玉麩のみそ汁	8 日 ・ 鶏ささみとトマトのうすくずあん ・ なすといんげんのごまみそ和え ・ キャベツのスープ	9 日 ・ ピーマン入りつくね ・ キャベツと人参の柔らか煮 ・ 玉ねぎのみそ汁
12 日 振替休日	13 日 ・ 鶏肉の照り焼き ・ オクラのおかか和え ・ 青菜のすまし汁	14 日 夏休み	15 日 夏休み	16 日 夏休み
19 日 ・ 豆腐と鶏ひき肉の煮物 ・ 青菜ともやしの和え物 ・ トマト ・ なすのみそ汁	20 日 ・ 魚のムニエル ・ ブロッコリーと大豆の和え物 ・ レタスのスープ	21 日 ・ 納豆入りおやき ・ きゅうりの梅和え ・ きのこのすまし汁	22 日 ・ 鶏じゃが ・ 人参ととちりめんの和え物 ・ わかめのみそ汁	23 日 ・ 夏野菜の煮物 ・ ブロッコリーのごま和え ・ うすあげと玉ねぎのすまし汁
26 日 ・ 白身魚の照り焼き ・ 青菜とえのきの和え物 ・ 豆腐のみそ汁	27 日 ・ 鶏ささみのごまだれかけ ・ 茹で野菜 ・ 麩のみそ汁	28 日 ・ さつまいもと鶏肉の煮物 ・ ピーマンの甘味噌煮 ・ そうめん汁	29 日 ・ 魚のトマトソースかけ ・ 茹でじゃがいも ・ すりおろしきゅうり ・ 厚揚げのすまし汁	30 日 ・ 夏野菜と鶏肉の煮物 ・ 茹でブロッコリー ・ なめこのみそ汁