



7がつ こりすぐみのこんだて



R5.7.1 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。食事量は無理せず、その日の状態に合わせましょう。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。



げつ	か	すい	もく	きん
3日 ・魚の塩焼き ・かぼちやの煮物 ・きゅうりとわかめの和え物 ・しめじのすまし汁	4日 ・鶏肉とじゃがいもの煮物 ・春雨ときゅうりの和え物 ・トマト ・白玉麩のすまし汁	5日 ・ピーマンとささ身のごま和え ・ほうれん草のお浸し ・かぼちやのみそ汁	6日 ・煮魚 ・いんげんのごま和え ・焼きさつまいも ・豆腐のすまし汁	7日 ・ハンバーグ ・茹でブロッコリー ・茹でじゃがいも ・七夕そうめん汁
10日 ・魚のごま焼き ・わかめともやしの和え物 ・おくら納豆 ・キャベツのすまし汁	11日 ・かぼちやと 手作りがんもの煮物 ・きゅうりとしらすの和え物 ・わかめスープ	12日 ・枝豆とちりめんのお焼き ・青菜とうすあげの煮浸し ・なすのみそ汁	13日 ・鶏肉のトマト煮込み ・塩もみきゅうり ・麩とキャベツのすまし汁	14日 ・魚のムニエル ・茹で野菜 ・ミニトマト ・えのきのみそ汁
17日 海の日	18日 ・魚の塩こうじ焼き ・ブロッコリーと人参の和え物 ・じゃが芋のすまし汁	19日 ・豆腐の夏野菜あんかけ ・きゅうりとキャベツの煮浸し ・コーンとわかめのスープ	20日 ・白身魚の蒸し焼き ・かぼちやの和え物 ・きのこのすまし汁	21日 ・鶏団子と ピーマンの煮物 ・じゃがいもの磯和え ・豆腐のみそ汁
24日 ・白身魚の蒸し焼き ・切干大根のやわらか煮 ・ミディトマト ・麩のすまし汁	25日 ・厚揚げの煮物 ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	26日 ・鮭の蒸し焼き ・青菜とうすあげのやわらか煮 ・岩のり汁	27日 ・鶏肉の照り焼き ・塩もみきゅうり ・茹でじゃが芋 ・なめこのみそ汁	28日 ・白身魚の蒲焼き風 ・キャベツと もやしの赤しそ和え ・オクラのすまし汁
31日 ・厚揚げと鶏ひき肉の煮物 ・にんじんの塩こうじ和え ・わかめのみそ汁	＊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。			

