



7がつ こりすぐみのこんだて



R5.6.28 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
1日 ・魚の塩焼き ・かぼちゃの甘煮 ・塩もみきゅうり ・豆腐のすまし汁	2日 ・鶏団子とピーマンの煮物 ・茹でさつまいも ・チンゲン菜のスープ	3日 ・枝豆とちりめんのおやき ・青菜とうすあげの煮浸し ・なすのみそ汁	4日 ・魚のごま焼き ・かぼちゃときゅうりの煮物 ・オクラのすまし汁	5日 ・鶏肉のトマト煮込み ・きゅうりと大豆の和え物 ・キャベツのみそ汁
8日 ・鶏肉の照り焼き ・きゅうりのしらす和え ・トマト ・なめこのみそ汁	9日 ・厚揚げの煮物 ・茹でブロッコリー ・春雨スープ	10日 ・鮭の蒸し焼き ・なすとちりめんのやわらか煮 ・冬瓜のみそ汁	11日 ・鶏肉とかぼちゃの煮物 ・塩もみきゅうり ・麩とわかめのみそ汁	12日 ・魚のみそ焼き ・きゅうりとわかめの和え物 ・じゃが芋のすまし汁
15日 海の日	16日 ・白身魚の蒸し焼き ・わかめともやしの和え物 ・キャベツのすまし汁 ・おくら納豆	17日 ・とうもろこしとピーマンのおやき ・なすのそぼろあん ・かぼちゃのみそ汁	18日 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ブロッコリーのおかか和え ・トマト ・白玉麩のみそ汁	19日 ・鶏肉の玉ねぎソースがけ ・茹で野菜 ・青菜のすまし汁
22日 ・カラスガレイの照り焼き ・きゅうりと切干大根のやわらか煮 ・そうめん汁	23日 ・高野豆腐と鶏ひき肉の煮物 ・にんじんの塩麩和え ・わかめのみそ汁	24日 ・白身魚の蒲焼き楓 ・春雨ときゅうりの和え物 ・麩のみそ汁	25日 ・トマト肉じゃが ・青菜ともやしの和え物 ・玉ねぎときのこのすまし汁	26日 ・魚のムニエル ・ブロッコリーと人参のおかか和え ・しめじのすまし汁
29日 ・鶏ささみのうすくずあん ・茹でブロッコリー ・豆腐のみそ汁	30日 ・鮭の塩麩焼き ・ピーマンとじゃが芋の煮物 ・えのきのすまし汁	31日 ・豆腐と夏野菜のそぼろあん ・きゅうりとキャベツの煮浸し ・コーンとわかめのスープ	* 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。	

