

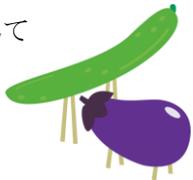
8 がつ こりすぐみのこんだて



R3.8.1 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るので注意しましょう。

げつ	か	すい	もく	きん
2日 ・厚揚げとじゃが芋の煮物 ・茹でブロッコリー ・わかめのみそ汁	3日 ・白身魚の塩焼き ・青菜のごま和え ・茹でかぼちゃ ・ミネストローネ	4日 ・つくね焼き ・茹で野菜 ・麩のすまし汁	5日 ・白身魚の照り焼き ・青菜とえのきの和え物 ・冷や汁	6日 ・鶏肉のトマト煮 ・茹でブロッコリー ・春雨スープ
9日 振替休日	10日 ・夏野菜の煮物 ・茹でブロッコリー ・玉ねぎときのこのすまし汁	11日 ・白身魚の煮つけ ・ほうれん草のお浸し ・豆腐のみそ汁	12日 ・かぼちゃとしらすのおやき ・ブロッコリーのごま和え ・わかめのみそ汁	13日 希望保育 (お弁当)
16日 夏休み	17日 ・鶏ささみのうすくずあん ・茹でさつまいも ・モロヘイヤのみそ汁	18日 ・白身魚のみそ焼き ・茹で野菜 ・キャベツのすまし汁	19日 ・じゃがいものそぼろ煮 ・青菜と切干しの和え物 ・なすのみそ汁	20日 ・鮭のムニエル ・ブロッコリーと人参の和え物 ・そうめん汁
23日 ・炒り豆腐 ・青菜ののり和え ・おくらのみそ汁	24日 ・鮭の蒸し焼き ・かぼちゃの甘煮 ・きゅうりのしらす和え ・わかめのみそ汁	25日 ・鶏肉となすの煮物 ・茹でブロッコリー ・うすあげと玉ねぎのみそ汁	26日 ・白身魚のごま焼き ・青菜のお浸し ・さつまいもの土佐煮 ・レタスのスープ	27日 ・ピーマン入りハンバーグ ・茹でじゃがいも ・トマト ・なめこのみそ汁
30日 ・鮭の塩こうじ焼き ・ピーマンサラダ ・かぼちゃのみそ汁	31日 ・鶏じゃが ・茹でブロッコリー ・白玉麩とおくらのすまし汁	＊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。		

