



7がつ こりすぐみのこんだて



R4.7.1 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
<p>* 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。</p>				
<p>4日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カラスレイの照り焼き ・きゅうりとさつま芋の煮物 ・豆腐のすまし汁 	<p>5日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・蒸し鶏のごまだれかけ ・茹でかぼちゃ ・春雨スープ 	<p>6日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆とちりめんのおやき ・あおなともやしの煮浸し ・なすのみそ汁 	<p>7日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ひき肉じゃが ・ブロッコリーとコーンの和え物 ・麩のすまし汁 	<p>8日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩こうじ焼き ・青菜とえのきの和え物 ・じゃが芋のスープ
<p>11日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚のみそ焼き ・青菜と人参のおかか和え ・そうめん汁 	<p>12日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン入りハンバーグ ・ゆでさつまいも ・豆腐のみそ汁 	<p>13日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭の塩焼き ・いんげんのごま和え ・玉ねぎのすまし汁 	<p>14日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏の照り焼き ・ブロッコリーと人参の和え物 ・青菜のみそ汁 	<p>15日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐の野菜あんかけ ・茹でじゃがの磯風味 ・わかめとキャベツのみそ汁
<p>18日</p> <p style="text-align: center;">海の日</p>	<p>19日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・煮魚 ・じゃが芋といんげんのおかか煮 ・きのこのすまし汁 	<p>20日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマンとささ身のごま和え ・ミディトマト ・かぼちゃのみそ汁 	<p>21日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ひき肉とじゃがいものお焼き ・ブロッコリーのおかか和え ・うすあげと玉ねぎのみそ汁 	<p>22日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・白身魚の蒸し焼き ・さつま芋ときゅうりの煮物 ・オクラのすまし汁
<p>25日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・厚揚げの煮物 ・ピーマンのおかか煮 ・ふとえのきのみそ汁 	<p>26日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のごま焼き ・豆腐のすりおろしきゅうりかけ ・ゆでさつまいも ・わかめスープ 	<p>27日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トマト入り肉じゃが ・青菜のお浸し ・豆腐のすまし汁 	<p>28日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・魚のムニエル ・かぼちゃと人参の煮物 ・小松菜のすまし汁 	<p>29日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏ささみのうすくずあん ・茹でブロッコリー・トマト ・なめこのみそ汁