



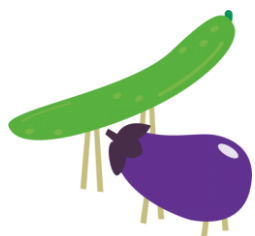
8 がつ こりすぐみのこんだて



R8.7.31 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などに入れて出しています。



げつ	か	すい	もく	きん
3 日 ・ 魚のムニエル ・ じゃが芋ときゅうりの おかか煮 ・ そうめん汁	4 日 ・ ピーマン入り鶏つくね ・ かぼちゃの煮物 ・ わかめのすまし汁	5 日 ・ なすとうす揚げの煮物 ・ オクラとトマトの和え物 ・ 茹でじゃが ・ 玉ねぎのみそ汁	6 日 ・ かぼちゃと高野豆腐の煮物 ・ ブロッコリーのごま和え ・ 青菜のすまし汁	7 日 ・ じゃがいものそぼろあん ・ ほうれん草のおかか和え ・ 冬瓜のみそ汁
10 日 ・ 豆腐と鶏ひき肉の煮物 ・ 青菜ともやしの和え物 ・ ミディトマト ・ オクラのすまし汁	11 日 山の日	12 日 ・ さつまいもと鶏肉の煮物 ・ ピーマンの甘みそ煮 ・ 白玉麴のすまし汁	13 日 ・ 白身魚の照り焼き ・ 青菜の磯辺和え ・ 豆腐のみそ汁	14 日 夏休み
17 日 ・ 鶏肉とかぼちゃの煮物 ・ 煮きゅうりとちりめんの 和え物 ・ 麴のみそ汁 ・ 小玉すいか	18 日 ・ 揚げの夏野菜あんかけ ・ 茹でブロッコリー ・ きのこのみそ汁	19 日 ・ 白身魚の煮つけ ・ なすとトマトの和え物 ・ キャベツのすまし汁	20 日 ・ 鶏肉とじゃが芋の煮物 ・ すりおろしきゅうり ・ トマト ・ 大豆のスープ	21 日 ・ 魚の塩麹焼き ・ 青菜ともやしの和え物 ・ 豆腐のすまし汁
24 日 ・ 鶏肉のトマト煮 ・ 茹でブロッコリー ・ レタスのスープ	25 日 ・ 魚のごま焼き ・ 青菜ときこの和え物 ・ しいたけのすまし汁	26 日 ・ 肉団子の煮物 ・ ピーマンと人参のやわらか煮 ・ かぼちゃのみそ汁	27 日 ・ 夏野菜と鶏肉の煮物 ・ ブロッコリーのおかか和え ・ 麴と玉ねぎのみそ汁 ・ 巨峰	28 日 ・ 魚のトマトソースがけ ・ 茹でじゃが ・ 厚揚げのすまし汁 ・ おかかふりかけ
31 日 ・ 鶏ささみと人参の蒸し焼き ・ なすといんげんの ごまみそ和え ・ ミネストローネ	※行事・材料の都合により、献立を一部変更する場合があります。 ご了承下さい。			

