

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	副 食	3歳未満児のみ	午後のおやつ
1	火	牛乳 おかき	鶏のから揚げ キャベツのゆかり和え そうめん汁	ごはん	牛乳 きなこせんべい
2	水	牛乳 さつくとあられ	チンジャオロース チーズポテト パイン缶 キャベツのみそ汁	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
3	木	牛乳 こめ棒くん	高野豆腐フライ ブロッコリーおかか和え わかめスープ	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き
4	金	牛乳 さくさくボーロ	鮭のオーロラソース ほうれん草のナムル ゴールドキウイ かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 堅焼きせんべい (未)ソフトせんべい
5	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
7	月	牛乳 せんべい	ミラノ風魚フライ パインサラダ じゃがいものみそ汁	ごはん	牛乳 ビスケット
8	火	ヨーグルト	冷やし中華 豆腐と野菜のナゲット ブロッコリー チーズ お茶	ごはん	牛乳 ラスク
9	水	牛乳 野菜ビスケット	赤魚のかば焼き ごまじゃこ和え 旬の野菜スープ	ごはん	牛乳 とうもろこし
10	木	牛乳 胚芽クッキー	ピザ風豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	ごはん	フルーツゼリー ☆
11	金	牛乳 おかき	若鶏の照り焼き 納豆和え オレンジ きのかスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
12	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
14	月	牛乳 せんべい	麻婆なす 春巻き パイン缶 ポテトスープ	ごはん	牛乳 鉄サブレ
15	火	牛乳 こめ棒くん	夏野菜カレー ウインナー こりこきゅうり お茶	ごはん	牛乳 塩せんべい
16	水	牛乳 カルシウムおかき	豚肉と厚揚げのみそ炒め グリーンポテト ミントマト えのきのみそ汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
17	木	ヨーグルト	ハンバーグ フレンチサラダ ミントマト そうめん汁	ごはん	牛乳 きらきらコーン
18	金	牛乳 ジャムサンド	まぐろカツ ほうれん草のおひたし パナナ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
19	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
21	月		(祝) 海の日		
22	火	牛乳 パナナ	鮭の塩焼き なすのケチャップ炒め 春雨スープ	ごはん	牛乳 クラッカー
23	水	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐 フライドポテト ミントマト 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 せんべい
24	木	牛乳 こめ棒くん	肉団子 コロコロサラダ 枝豆 そうめん汁	ごはん	すいか
25	金	果汁 せんべい	鮭わかめごはん ヒレカツ ブロッコリー 一口ゼリー 豆腐のスープ	鮭わかめごはん	豆乳アイス
26	土	お茶 お菓子	カレーライス ミートボール さといもの煮物 果物 お茶	ごはん	果汁 お菓子
28	月	牛乳 おかき	名水ボークの生姜焼き マカロニサラダ キャベツのスープ	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
29	火	牛乳 胚芽クッキー	鮭のマヨネーズ焼き 華風和え トマト なすのみそ汁	ごはん	ヨーグルト和え ☆
30	水	牛乳 せんべい	ちくわの磯辺揚げ 春雨の酢の物 オレンジ もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 やさいコンソメ
31	木	牛乳 さくふわせんべい	いわしの梅煮 切干大根とほうれん草のごま和え パイン缶 そうめん汁	ごはん	フルーツシャーベット

※都合により献立を変更することがあります。

25日はお誕生会の予定です。

☆印は手作りおやつです。

暑さもどんどん増していき、たくさん汗をかく季節になりました。気温が高い日が続いてくると、暑さによる疲れから食欲が落ちたり、体の水分が失われたりすることで熱中症になる危険性が高まります。夏を楽しむためにも規則正しい生活リズムを保ち、こまめに水分補給を心がけていきましょう。



水分補給を心がけよう！



暑い夏は体の水分が汗としてどんどん失われていきます。特にこどもは脱水症状になりやすく、水分補給が大切です。

【食事から水分補給】

今から旬の夏野菜には、水分が多く含まれているものが沢山あります。また、汁ものは水分とミネラルを同時に摂取できるのでおすすめです。

【飲み物から水分補給】

水分補給には水や麦茶、ほうじ茶がおすすめです。
甘いジュースや炭酸飲料には、糖分が含まれているものが多く
胃腸機能低下により食欲の低下や、虫歯や肥満の原因にもなるので
飲みすぎには注意が必要です！

【水分補給のタイミング】

「朝起きた時」「遊びの前後、途中」「入浴前後」など水分を取り
忘れないようにこまめに大人が声をかけて飲むようにしましょう。

【水分補給の1回量】

1・2歳児 → 50ml～100ml

3歳以上 → 100ml～150ml

1日に必要な水分量は、乳児 1,200ml～1,500ml



「今月の旬の食材」

「なすび」



なすには食物繊維が豊富で、消化を助けてくれます。
なすは果肉がスポンジ状のため、調味料をよく吸収してくれ、揚げ物
や煮びたし等の料理と相性が良いです。