

ジメジメとした梅雨が終わり、とうとう夏到来です！気温も高く、陽射しも強くなるこの季節は、暑さにより身体の消化機能が低下し、食欲不振に陥ることもあります。食事や水分補給、睡眠をしっかり取って元気に過ごしましょう。

熱中症に注意しよう!! 子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。それは大人では体重の60%、乳幼児では70%、新生児では80%と年齢が低いほど水分の割合が高くなるからです。これからの時期、暑くなるとよく汗をかきます。汗には身体にこもった熱を外に逃がし、体温調節を行い、老廃物を取り除く働きがあります。体内の水分が不足すると、体温調節が出来ずに熱中症になったり、筋肉のけいれんを起こす場合もあります。

**夏バテしない
5つのポイント**

- * 早寝早起き
- * 栄養バランスの良い食事
- * 適度な運動
- * こまめに水分補給
- * しっかり睡眠

水分補給のポイント

- * のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を
- * 一度にたくさん飲みこまず、少しずつ口に含んでゆっくりと
- * 冷たいものはゆっくりと
- * 清涼飲料水の飲みすぎに注意！

甘い飲み物は糖分が多く含まれ、飲みすぎると血糖値が上がり、食欲の低下につながります。また、毎日のようにたくさんの糖分を摂取し続けると、生活習慣病を招くことになりかねませんので日頃から気を付けましょう！また、夏はエアコンの効いた部屋で1日を過ごしがちです。そうなると体温をうまく調節できなくなるため、汗をかきにくくなったり、食欲がなくなると夏バテしやすい身体になってしまいます。規則正しい生活を心がけましょう！

園ではプールが始まりました。体力の消耗が激しい運動ですから朝食は必ず摂って来てください。

7月7日は七夕

7月7日は七夕お誕生会です！「七夕星のデザート」を提供します！七夕スープにかわいい星型の人参ものせますよ！お楽しみに！

1日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
3日(月)	赤ちゃんせんべい	オレンジスイートポテト
4日(火)	かぼちゃボーロ	りんごゼリー
5日(水)	ふんわりソフトせん	バナナ
6日(木)	紫いもチップ	いもようかん
7日(金)	花花せんべい	七夕星のゼリー
8日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
10日(月)	サクッとあられ	煮りんご
11日(火)	むらさきいもせんべい	いちごゼリー
12日(水)	ベビースティック	バナナ
13日(木)	かぼちゃボーロ	スイートポテト
14日(金)	鉄塩せん	きなこおはぎ風
15日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
18日(火)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スティックポテト
19日(水)	かぼちゃボーロ	バナナ
20日(木)	ふんわりソフトせん	オレンジゼリー
21日(金)	花花せんべい	いもようかん
22日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
24日(月)	サクッとあられ	煮りんご
25日(火)	紫いもチップ	ぶどうゼリー
26日(水)	ベビースティック	バナナ
27日(木)	むらさきいもせんべい	アップルスイートポテト
28日(金)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
29日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
31日(月)	かぼちゃボーロ	スティックポテト



めばえ こんだてひょう



1日 (土)	・すき焼き風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、大根、さつまいも、キャベツ、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー
3日 (月)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆乳、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、チンゲン菜
4日 (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、豆乳、ブロッコリー
5日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、白菜、豆腐、トマト、小松菜
6日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、大根、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、チンゲン菜
7日 (金)	・二色ごはん ・天の川スープ ・豆腐のそぼろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、小松菜 ⇒豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、チンゲン菜
8日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、大根、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、チンゲン菜
10日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、大根、豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、りんご、ほうれん草
11日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・赤魚の煮付け ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆乳、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、小松菜
12日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜
13日 (木)	・ごはん ・ビーフン汁 ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、ビーフン、豆腐、小松菜 ⇒大根、人参、豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ブロッコリー
14日 (金)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、大根、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー

◆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。

15日 (土)	・すき焼き風丼 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、チンゲン菜
18日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ ソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、豆腐、ブロッコリー
19日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、小松菜
20日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・マッシュパンプキン ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、チンゲン菜
21日 (金)	・ひじきごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒豆乳、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆乳、小松菜
22日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、小松菜 ⇒ほうれん草、人参、豆腐 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、ブロッコリー
24日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、豆腐、ほうれん草 ⇒赤魚 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、りんご、豆腐、小松菜
25日 (火)	・おかかごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆腐、チンゲン菜
26日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、豆腐、小松菜
27日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの旨煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆腐、りんご、ブロッコリー
28日 (金)	・人参ごはん ・中華スープ ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、大根、豆腐、小松菜
29日 (土)	・ドリア風 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳、ブロッコリー ⇒人参、玉ねぎ、大根、かぼちゃ、白菜、豆腐、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜
31日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー



つぼみ こんだてひょう

1日 (土)	・じゃこ昆布ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒さつまいも、人参	
3日 (月)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・さばの塩焼き ・キャベツのピーナッツ和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒さば ⇒キャベツ、人参、ピーナッツ粉末	ピーナッツ粉末 ⇒かつお節
4日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・けんちん汁 ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒人参、玉ねぎ、椎茸、筍、ピーマン、絹厚揚げ	
5日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、豆腐、ブロッコリー	
6日 (木)	・ゆかりとひじきのご飯 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース	
7日 (金)	・菜飯 ・七夕スープ ・かぼちゃの煮物 ・七夕星のゼリー	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒春雨、キャベツ、しめじ、えのき、玉ねぎ、星型人参 ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐 ⇒七夕星のゼリー	
8日 (土)	・おこめんなポリタン ・野菜スープ ・黄桃	⇒おこめん、人参、玉ねぎ、しめじ、絹厚揚げ、ピーマン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒黄桃	
10日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・えのきスープ ・バナナ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、ごま油 ⇒バナナ	ごま油 ⇒除去 バナナ ⇒黄桃
11日 (火)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・赤魚のちゃんちゃん焼き	⇒発芽玄米、塩麴、黒米、赤米 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒赤魚、人参、キャベツ、玉ねぎ、椎茸、もやし	
12日 (水)	・豆腐丼 ・野菜スープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、ブロッコリー	
13日 (木)	・お赤飯 ・すまし汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒がんも、人参さつまちゃん	ごま塩 ⇒除去 がんも ⇒厚揚げ
14日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・コーンカレー ・大根の漬物 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、エリンギ、えのき、コーン 油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒みかん、パイン、黄桃、ゼリー	
15日 (土)	・いなり寿司 ・すまし汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ ⇒ほうれん草、人参、椎茸、えのき、しめじ、コーン ⇒人参、もやし、ツナ	

18日 (火)	・麻婆豆腐丼 ・中華スープ ・黄桃とパイン	⇒発芽玄米、塩麴、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、干し椎茸 筍、白ねぎ、高野豆腐、生姜、ニンニク、ごま油 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、ごま油 ⇒黄桃、パイン	ごま油 ⇒除去
19日 (水)	・そぼろ丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、トマト、豆腐、ブロッコリー	
20日 (木)	・さつまいもご飯 ・ビーフン汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、ビーフン、ごま油 ⇒ひじき、人参、玉ねぎ、高野豆腐	ごま油 ⇒除去
21日 (金)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒大根、人参、椎茸、ごぼう、油揚げ、ほうれん草 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	
22日 (土)	・おかかご飯 ・野菜スープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、かつお節、人参 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参、椎茸、ひじき、糸こんにゃく 練りごま	練りごま ⇒除去
24日 (月)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、みつば ⇒いわし ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	ごま塩 ⇒除去
25日 (火)	・五目寿司 ・すまし汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒ほうれん草、椎茸、えのき、しめじ、人参、コーン ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、椎茸 こんにゃく、絹厚揚げ、しんじょう	
26日 (水)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・豆乳スープ ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しめじ、舞茸、油揚げ、塩昆布 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、椎茸、しめじ、豆乳 ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油	ごま油 ⇒除去
27日 (木)	・シーチキンピラフ ・すまし汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ツナ、人参、しそ ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
28日 (金)	・和風ピラフ ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、こんにゃく、ねぎ ⇒鮭 ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油	ごま油 ⇒除去
29日 (土)	・大豆雑穀ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、黒米、赤米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、枝豆 ごぼう、ひじき、コーン	
31日 (月)	・ゆかりしそご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ	

◆食材の納品の関係により、献立が変更することがあります。ご了承ください。