

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。



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。そうす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！



7月7日は七夕

7月5日は七夕お誕生会です！
「天の川ソーダゼリー」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(月)	かぼちゃボーロ	いもようかん
2日(火)	鉄塩せん	りんごゼリー
3日(水)	紫いもチップ	バナナ
4日(木)	ふんわりソフトせん	オレンジスイートポテト
5日(金)	ベビースティック	天の川ソーダゼリー
6日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
8日(月)	花花せんべい	煮りんご
9日(火)	サクっとあられ	スティックポテト
10日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
11日(木)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
12日(金)	かぼちゃボーロ	いちごゼリー
13日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
16日(火)	ふんわりソフトせん	いもようかん
17日(水)	紫いもチップ	バナナ
18日(木)	鉄塩せん	煮りんご
19日(金)	ベビースティック	マスカットゼリー
20日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
22日(月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	スイートポテト
23日(火)	花花せんべい	オレンジゼリー
24日(水)	むらさきいもせんべい	バナナ
25日(木)	赤ちゃんせんべい	きなこおはぎ風
26日(金)	ふんわりソフトせん	ピーチゼリー
27日(土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
29日(月)	かぼちゃボーロ	ぶどうゼリー
30日(火)	サクっとあられ	スティックポテト
31日(水)	紫いもチップ	バナナ



めばえ こんだてひょう

1日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、木綿豆腐、ほうれん草
2日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、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、木綿豆腐、小松菜
3日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
4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、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
5日 (金)	・おかかごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそぼろ煮 ・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、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、木綿豆腐、じゃがいも、チンゲン菜
6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、木綿豆腐、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、木綿豆腐、チンゲン菜
8日 (月)	・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、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー
9日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、大根、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、白菜、木綿豆腐、ほうれん草
10日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ ・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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツ、木綿豆腐、小松菜
11日 (木)	・ごはん ・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、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白菜、木綿豆腐、チンゲン菜
12日 (金)	・人参ごはん ・ビーフ汁 ・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、キャベツ、ビーフン、木綿豆腐、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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
13日 (土)	・ドリア風 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、トマト、豆乳 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草
16日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草

17日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜
18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、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
19日 (金)	・おかかごはん ・中華スープ ・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、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜
20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 ⇒木綿豆腐、ほうれん草、人参 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
22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、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草、豆乳 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、さつまいも、キャベツ、木綿豆腐、ブロッコリー
23日 (火)	・人参ごはん ・すまし汁 ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、小松菜 ⇒木綿豆腐、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、木綿豆腐、チンゲン菜
24日 (水)	・そぼろ丼 ・ココロスープ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯、高野豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜
25日 (木)	・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、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒さつまいも、人参、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、木綿豆腐、チンゲン菜
26日 (金)	・ごはん ・豆乳味噌汁 ・大根と豆腐の煮物 ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、豆乳、ほうれん草 ⇒大根、人参、木綿豆腐、小松菜 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ブロッコリー
27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、春雨、木綿豆腐、小松菜 ⇒人参、玉ねぎ、かぼちゃ、大根、キャベツ、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜
29日 (月)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒5倍がゆ、軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒カラスカレイ ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草
30日 (火)	・人参ごはん ・クリームスープ ・かぼちゃの煮物 ・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、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒5倍がゆ、人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ブロッコリー
31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、木綿豆腐、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、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜

◆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。



つぼみ こんだてひょう

1日 (月)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、かつお節、塩昆布、 白いりごま ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒春雨サラダ、人参、キャベツ、きゅうり、 ごま油	白いりごま ごま油 ⇒除去
2日 (火)	・厚揚げの酢豚風丼 ・野菜スープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、椎茸、筍、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 ⇒パイン	
3日 (水)	・豆腐丼 ・ココロスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
4日 (木)	・お赤飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・じゃがいものバランスサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、 ごま塩 ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、油揚げ、かぼちゃ、ねぎ ⇒ 鮭 ⇒じゃがいも、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、枝豆、ひじき、コーン	ごま塩 鮭 ⇒除去
5日 (金)	・五目寿司 ・七夕スープ ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、干し椎茸、かんぴょう、油揚げ ⇒春雨、星形人参、キャベツ、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節	
6日 (土)	・ごま塩ご飯 ・すまし汁 ・厚揚げのから揚げ ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、 ごま塩 ⇒ほうれん草、人参、えのき、椎茸、しめじ、コーン ⇒厚揚げ、ニンニク ⇒キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	ごま塩 ⇒除去
8日 (月)	・おこめ塩焼きそば ・豆腐スープ ・みかん	⇒おこめ、人参、キャベツ、もやし、塩昆布、油揚げ、 ごま油 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ、 ごま油 ⇒みかん	ごま油 ⇒除去
9日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・夏野菜カレー ・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、えのき、しめじ、かぼちゃ、油揚げ、生姜、ニンニク、黄桃 ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、みかん、パイン、ゼリー	
10日 (水)	・そぼろ丼 ・野菜スープ	⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー	
11日 (木)	・ゆかりしご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ゆかり、しそ ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ がんも 、人参さつまちゃん	がんも ⇒厚揚げ
12日 (金)	・赤米ご飯 ・すまし汁 ・いわしの梅煮 ・キャベツのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒絹ごし豆腐、人参、大根、干し椎茸、ごぼう、みつば ⇒ いわし ⇒キャベツ、人参、かつお節	いわし ⇒除去
13日 (土)	・大豆とひじきのご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、大豆、ひじき ⇒大根、人参、玉ねぎ、椎茸、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒小松菜、人参、厚揚げ	
16日 (火)	・きつねうどん ・ブロッコリーサラダ ・バナナ	⇒ライスパスタ、人参、いなり揚げ、みつば ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒バナナ	

17日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ	⇒5倍がゆ、軟飯、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、トマト、ブロッコリー	
18日 (木)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、なめこ、油揚げ、ねぎ ⇒人参、もやし、ツナ	
19日 (金)	・菜飯 ・野菜スープ ・さばの塩焼き ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、小松菜、人参 ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ、ブロッコリー ⇒ さば ⇒さつまいも、人参、コーン、枝豆	さば ⇒除去
20日 (土)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆厚揚げ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、コーン、 ごま油 ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、干し椎茸、白ねぎ、高野豆腐、筍、生姜、ニンニク、 ごま油	ごま油 ⇒除去
22日 (月)	・シーチキンピラフ ・豆乳味噌汁 ・高野豆腐とひじきの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、ツナ、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、白ねぎ、椎茸、豆乳 ⇒高野豆腐、人参、玉ねぎ、ひじき	
23日 (火)	・ちりめんご飯 ・けんちん汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、ちりめん、人参 ⇒大根、人参、ごぼう、干し椎茸、油揚げ、ねぎ ⇒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	
24日 (水)	・しそ昆布ご飯 ・すまし汁 ・切干大根のサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、しそ、人参 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、椎茸、チンゲン菜 ⇒切干大根、人参、枝豆、ツナ	
25日 (木)	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・アジの西京焼き ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒木綿豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒ アジ ⇒ほうれん草、人参、もやし、 ごま油	アジ ごま油 ⇒除去
26日 (金)	・和風ピラフ ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、大根の漬物、もみのり ⇒えのき、コーン、チンゲン菜、 ごま油 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ	ごま油 ⇒除去
27日 (土)	・おかか菜飯 ・すまし汁 ・野菜の磯和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、小松菜、かつお節 ⇒人参、えのき、干し椎茸、ちくわ、みつば ⇒キャベツ、人参、ほうれん草、えのき、もみのり	
29日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・わかめスープ ・パイン	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつお節、青のり ⇒わかめ、もやし、コーン、ねぎ、 ごま油 ⇒パイン	ごま油 ⇒除去
30日 (火)	・ゆかりとひじきのご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・豆乳ふんわり蒸し	⇒発芽玄米、塩麴、ゆかり、人参、ひじき ⇒キャベツ、人参、しめじ、えのき、油揚げ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐 ⇒豆乳ふんわり蒸し	
31日 (水)	・おこめんナポリタン ・野菜スープ ・フルーツポンチ	⇒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、コーン ⇒みかん、黄桃、パイン	

◆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。