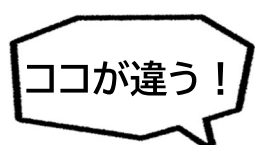




今年の暑さは、全国的に平年より高い気温が予想され、すでに5月から高温傾向が始まっています。今の時期は、急に暑くなったり、梅雨らしい日が続いたり体調を崩しやすい時期です。まだ暑さに慣れていない時期でもあり、夏バテや熱中症にも注意が必要です。「こまめな水分補給」を心がけ、楽しい夏を元気に乗り越えましょう。そのためには、規則正しい食生活、十分な休息・睡眠をしっかりとって過ごしてください。

見逃さないで！熱中症の危険信号



乳幼児 の熱中症

乳幼児の熱中症は室内・屋外関係なく発生しています。
体の機能が未熟なだけでなく、生活環境による体感温度の違いも理解しておきましょう。

●地面の照り返しの熱で、さらに高温の環境に

⇒身長が低いことや、ベビーカーに座っている状態は地面からの照り返し熱の影響で、大人が感じるよりも高温の環境になっています。



●汗腺や血圧などの調節機能が未熟で暑さに弱い

⇒乳幼児は汗腺の発達や血圧、体温などの調節機能が未熟なため体にこもった熱をうまく発散できずにいます。



●暑さに気づかず脱水症状がおこるリスクがある

⇒遊びに熱中していたり、眠っている時は自ら水分補給や衣類を調節することができません。



●大人より脱水症状の悪化が早い

⇒体の水分量が大人より多い乳幼児は、脱水症状を起こしやすくなわずかな時間で熱中症を発生し、症状が悪化していきます。



1日 (水)	むらさきいもせんべい	バナナ
2日 (木)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	いちごゼリー
3日 (金)	花花せんべい	スイートポテト
4日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
6日 (月)	ベビースティック	煮りんご
7日 (火)	赤ちゃんせんべい	七夕デザート
8日 (水)	ふんわりソフトせん	バナナ
9日 (木)	鉄塩せん	マスカットゼリー
10日 (金)	かぼちゃボーロ	いもようかん
11日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
13日 (月)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	りんごゼリー
14日 (火)	むらさきいもせんべい	スティックポテト
15日 (水)	ベビースティック	バナナ
16日 (木)	赤ちゃんせんべい	煮りんご
17日 (金)	花花せんべい	ピーチゼリー
18日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
21日 (火)	ふんわりソフトせん	アップルスイートポテト
22日 (水)	かぼちゃボーロ	バナナ
23日 (木)	よもぎ入り赤ちゃんせんべい	オレンジゼリー
24日 (金)	鉄塩せん	いもようかん
25日 (土)	紫いもふんわりせんべい	バナナ
2日 (月)	赤ちゃんせんべい	ぶどうゼリー
28日 (火)	むらさきいもせんべい	煮りんご
29日 (水)	ベビースティック	バナナ
30日 (木)	花花せんべい	いちごゼリー
31日 (金)	かぼちゃボーロ	スティックポテト



1日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒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、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、じゃがいも、チンゲン菜
2日 (木)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、かぼちゃ、ほうれん草
3日 (金)	・人参ごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそばろ煮 ・午後おじや	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、さつまいも、ブロッコリー
4日 (土)	・すきやき風丼 ・すまし汁 ・午後おじや	⇒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 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、じゃがいも、チンゲン菜
6日 (月)	・ごはん ・中華スープ ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒カラスカレイ ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、かぼちゃ、ほうれん草
7日 (火)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、さつまいも、ブロッコリー
8日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒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 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、じゃがいも、小松菜
9日 (木)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒さつまいも、 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー
10日 (金)	・ごはん ・すまし汁 ・かぼちゃの煮物 ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、さつまいも、チンゲン菜
11日 (土)	・ごはん ・野菜スープ ・豆腐のそばろ煮 ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、ほうれん草 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、じゃがいも、ブロッコリー
13日 (月)	・人参ごはん ・味噌汁 ・マッシュポテト ・午後おじや	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、さつまいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、かぼちゃ、小松菜
14日 (火)	・ごはん ・ビーフン汁 ・鮭の煮つけソースかけ ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、ビーフン、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、さつまいも、ブロッコリー
15日 (水)	・そばろ丼 ・コロコロスープ ・午後おじや	⇒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、かぼちゃ、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、じゃがいも、小松菜

16日 (木)	・ひじきごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒軟飯、ひじき、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、かぼちゃ、チンゲン菜
17日 (金)	・ごはん ・クリームスープ ・豆腐のとろとろ煮 ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、豆乳、ブロッコリー ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、小松菜 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、さつまいも、ほうれん草
18日 (土)	・ごはん ・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、さつまいも、大根、チンゲン菜 ⇒木綿豆腐、人参、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、じゃがいも、小松菜
21日 (火)	・ごはん ・味噌汁 ・カラスカレイの煮つけ ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、ほうれん草 ⇒カラスカレイ ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、さつまいも、チンゲン菜
22日 (水)	・豆腐丼 ・トマトスープ ・午後おじや	⇒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、かぼちゃ、トマト、ブロッコリー ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、じゃがいも、小松菜
23日 (木)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・午後おじや	⇒軟飯、人参、かつお節 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒さつまいも、人参、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、かぼちゃ、チンゲン菜
24日 (金)	・ごはん ・すまし汁 ・じゃがいもの煮物 ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、木綿豆腐、小松菜 ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、さつまいも、ブロッコリー
25日 (土)	・すきやき風丼 ・味噌汁 ・午後おじや	⇒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、さつまいも、大根、チンゲン菜 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、じゃがいも、小松菜
27日 (月)	・人参ごはん ・味噌汁 ・鮭の煮つけ クリームソースかけ ・午後おじや	⇒軟飯、人参 ⇒人参、玉ねぎ、白菜、じゃがいも、木綿豆腐、小松菜 ⇒鮭、人参、玉ねぎ、豆乳、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー
28日 (火)	・ごはん ・中華スープ ・マッシュパンパキン ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、春雨、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒かぼちゃ、人参、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、さつまいも、小松菜
29日 (水)	・そばろ丼 ・野菜スープ ・午後おじや	⇒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、木綿豆腐、ブロッコリー ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、かぼちゃ、小松菜
30日 (木)	・ひじきごはん ・豆乳味噌汁 ・豆腐のそばろ煮 ・午後おじや	⇒軟飯、人参、ひじき ⇒人参、玉ねぎ、白菜、かぼちゃ、豆乳、小松菜 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、キャベツ、じゃがいも、チンゲン菜
31日 (金)	・ごはん ・味噌汁 ・大根の煮物 ・午後おじや	⇒軟飯 ⇒人参、玉ねぎ、キャベツ、じゃがいも、木綿豆腐、チンゲン菜 ⇒大根、人参、小松菜 ⇒五倍がゆ、人参、玉ねぎ、木綿豆腐、白菜、さつまいも、ほうれん草

◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。





1日 (水)	・ごま塩ご飯 ・野菜スープ ・味噌野菜炒め	⇒発芽玄米、塩麴、ごま塩 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、コーン ⇒キャベツ、人参、玉ねぎ、しめじ、もやし、油揚げ
2日 (木)	・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、かぼちゃ、なす、しめじ、絹厚揚げ、黄桃、生姜、ニンニク ⇒大根、生姜 ⇒黄桃、パイン、みかん、ゼリー
3日 (金)	・さつまいもと塩昆布のご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、さつまいも、人参、塩昆布 ⇒木綿豆腐、人参、大根、白菜、なめこ、ねぎ ⇒切り干し大根、人参、玉ねぎ、油揚げ、昆布、干し椎茸
4日 (土)	・コーンご飯 ・すまし汁 ・厚揚げのから揚げ ・野菜のナムル	⇒発芽玄米、塩麴、コーン、人参 ⇒人参、玉ねぎ、えのき、ちくわ、干し椎茸、チンゲン菜 ⇒絹厚揚げ、ニンニク、生姜 ⇒ほうれん草、人参、もやし、ごま油
6日 (月)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・いわしの梅煮 ・さつまいもサラダ	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒人参、もやし、玉ねぎ、えのき、油揚げ、ねぎ ⇒いわし ⇒さつまいも、人参、玉ねぎ、きゅうり
7日 (火)	・枝豆とじゃこのご飯 ・セタスープ ・キャベツとツナのサラダ	⇒発芽玄米、塩麴、枝豆、人参、ちりめん ⇒星型人参、春雨、白菜、しめじ、えのき、ブロッコリー ⇒キャベツ、きゅうり、ツナ
8日 (水)	・そぼろ丼 ・すまし汁 ・白菜のおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、玉ねぎ、高野豆腐、ほうれん草 ⇒絹ごし豆腐、えのき、しめじ、わかめ、ねぎ ⇒白菜、人参、ほうれん草、かつお節
9日 (木)	・ふりかけご飯 ・味噌汁 ・金時豆の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、白いりごま、ちりめん、かつお節 ⇒大根、人参、玉ねぎ、しいたけ、こんにゃく、油揚げ、ほうれん草 ⇒金時豆
10日 (金)	・和風パスタ ・ポトフ風スープ ・バナナ	⇒ライスパスタ、小松菜、しめじ、塩昆布、刻みのり、ごま油 ⇒人参、玉ねぎ、しめじ、じゃがいも、大根 ⇒バナナ
11日 (土)	・いなりずし ・すまし汁 ・ほうれん草の五目和え	⇒発芽玄米、塩麴、いなり揚げ、白いりごま ⇒人参、玉ねぎ、大根、えのき、ちくわ、みつば ⇒ほうれん草、人参、えのき、しいたけ、ひじき
13日 (月)	・人参ご飯 ・けんちん汁 ・がんもの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参 ⇒絹ごし豆腐、大根、人参、干し椎茸、ごぼう、油揚げ、ねぎ ⇒がんも
14日 (火)	・発芽玄米ご飯 ・わかめスープ ・厚揚げの酢豚風	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒わかめ、人参、玉ねぎ、えのき、コーン、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、玉ねぎ、筍、しいたけ、ピーマン
15日 (水)	・おかかご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのそぼろ煮	⇒発芽玄米、塩麴、人参、かつお節 ⇒木綿豆腐、白菜、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒かぼちゃ、人参、高野豆腐

16日 (木)	・塩っぺの炊き込みご飯 ・すまし汁 ・人参の和え物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、しいたけ、しめじ、えのき、油揚げ、塩昆布 ⇒人参、えのき、玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草 ⇒人参、もやし、ツナ
17日 (金)	・赤米ご飯 ・豆乳味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、赤米 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、さつまいも、しいたけ、白ねぎ、豆乳 ⇒ひじき、高野豆腐、人参、玉ねぎ
18日 (土)	・鮭ご飯 ・すまし汁 ・春雨サラダ	⇒発芽玄米、塩麴、人参、鮭、小松菜 ⇒絹ごし豆腐、人参、しめじ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒春雨、キャベツ、人参、きゅうり、ごま油
21日 (火)	・きつねうどん ・ブロッコリーの和え物 ・黄桃	⇒ライスパスタ、いなり揚げ、かまぼこ、わかめ、ねぎ ⇒ブロッコリー、人参、ツナ ⇒黄桃
22日 (水)	・お赤飯風 ・すまし汁 ・じゃがいもの旨煮	⇒発芽玄米、塩麴、もち米、小豆、ごま塩 ⇒絹ごし豆腐、人参、えのき、玉ねぎ、ねぎ ⇒じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、グリーンピース
23日 (木)	・わかめご飯 ・味噌汁 ・厚揚げのあんかけ	⇒発芽玄米、塩麴、わかめ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、しめじ、ねぎ ⇒絹厚揚げ、人参、えのき、みつば
24日 (金)	・発芽玄米ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・オクラのおかか和え	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒キャベツ、人参、えのき、しめじ、もやし、油揚げ、ねぎ ⇒さば ⇒オクラ、人参、えのき、かつお節
25日 (土)	・梅しそご飯 ・野菜スープ ・ほうれん草の白和え	⇒発芽玄米、塩麴、人参、梅干し、ゆかり、しそ ⇒白菜、人参、玉ねぎ、えのき、しいたけ、ブロッコリー ⇒ほうれん草、木綿豆腐、人参、ひじき、糸こんにゃく、しいたけ、ねりごま
27日 (月)	・お好み焼き風ご飯 ・すまし汁 ・フルーツポンチ	⇒発芽玄米、塩麴、キャベツ、人参、油揚げ、かつおぶし、青のり ⇒絹ごし豆腐、人参、玉ねぎ、えのき、わかめ、ねぎ ⇒黄桃、パイン、みかん
28日 (火)	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・根野菜の煮物	⇒発芽玄米、塩麴、人参、枝豆 ⇒木綿豆腐、人参、玉ねぎ、なめこ、白菜、ねぎ ⇒大根、人参、じゃがいも、さつまいも、こんにゃく、絹厚揚げ、しいたけ
29日 (水)	・発芽玄米ご飯 ・中華スープ ・麻婆春雨	⇒発芽玄米、塩麴 ⇒白菜、人参、玉ねぎ、しいたけ、白ねぎ、ごま油 ⇒春雨、人参、筍、干し椎茸、白ねぎ、生姜、ニンニク、高野豆腐、ピーマン、ごま油
30日 (木)	・雑穀ご飯 ・えのきスープ ・じゃがいものチーズ焼き	⇒発芽玄米、塩麴、赤米、黒米 ⇒えのき、コーン、チンゲン菜 ⇒じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、コーン、まめまーじゅ
31日 (金)	・塩昆布と人参ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と厚揚げの煮物	⇒発芽玄米、塩麴、塩昆布、人参 ⇒大根、人参、キャベツ、しめじ、こんにゃく、ねぎ ⇒小松菜、人参、厚揚げ

- ◆あけぼの幼稚園のだしは、全て昆布といりこからとっています。
- ◆食材の納品の関係により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- ◆アレルギーのあるお子様には、除去・代替食を提供します。