



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 せんべい	名水ポークの生姜焼き かぼちゃサラダ なめこのみそ汁	ごはん	ヨーグルトあえ ☆
2	水	牛乳 さくっとあられ	チンジャオロース チーズポテト パイン缶 キャベツのスープ	ごはん	豆乳プリン カルシウムせんべい
3	木	牛乳 バナナ	ハンバーグ フレンチサラダ ミニトマト そうめん汁	ごはん	牛乳 キラキラコーン
4	金	牛乳 ビスケット	高野豆腐フライ 切干大根とほうれん草のごま和え わかめのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
5	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール 果物 チーズ お茶	ごはん	果汁 菓子
7	月	牛乳 おかき	夏野菜カレーライス ウインナー こりこりきゅうり お茶	ごはん	フルーツシャーベット
8	火	牛乳 こめ棒くん	鮭のオーロラソース ほうれん草のナムル キウイフルーツ かぼちゃのみそ汁	ごはん	牛乳 鉄サブレ
9	水	ヨーグルト	麻婆なす 春巻き ポテトスープ	ごはん	牛乳 とうもろこし
10	木	牛乳 胚芽クッキー	鶏肉の照り焼き 納豆和え ミニトマト きのごスープ	ごはん	牛乳 かりんとう
11	金	牛乳 カルテツウエハース	冷やし中華 チキンナゲット ブロッコリー オレンジ お茶	ごはん	牛乳 ラスク
12	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ 果物 チーズ お茶	ごはん	果汁 菓子
14	月	牛乳 野菜ビスケット	赤魚のかば焼き ごまじゃこ和え チーズ 旬の野菜スープ	ごはん	牛乳 せんべい
15	火	牛乳 せんべい	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	牛乳 かりんとう ☆
16	水	牛乳 クラッカー	まぐろカツ もやしのナムル バナナ わかめと玉ねぎのみそ汁	ごはん	牛乳 パイ
17	木	牛乳 さくさくボーロ	肉団子 コロコロサラダ 枝豆 そうめん汁	ごはん	すいか
18	金	牛乳 せんべい	ちくわの磯部揚げ 春雨の酢の物 なすのみそ汁	ごはん	牛乳 やさいコンソメリング
19	土	お茶 菓子	カレーライス ミートボール 果物 チーズ お茶	ごはん	果汁 菓子
21	祝		海の日		
22	火	牛乳 さくふわせんべい	いわしの梅煮 切干大根の酢の物 うどん汁	ごはん	牛乳 マカロニあべかわ ☆
23	水	牛乳 せんべい	麻婆豆腐 フライドポテト ミニトマト 小松菜のみそ汁	ごはん	牛乳 ポテトスナック
24	木	ヨーグルト	鶏のから揚げ 三色サラダ オクラのスープ	ごはん	牛乳 せんべい
25	金	牛乳 カルテツウエハース	中華風炊き込みごはん 揚げギョーザ ブロッコリー 一口ゼリー 豆腐のスープ	中華風炊き込みごはん	豆乳アイス
26	土	お茶 菓子	カレーライス ハンバーグ 果物 チーズ お茶	ごはん	果汁 菓子
28	月	牛乳 せんべい	ミラノ風魚フライ パインサラダ コロコロ野菜スープ	ごはん	牛乳 ビスケット
29	火	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 キャベツのスープ	ごはん	フルーツポンチ ☆
30	水	牛乳 胚芽クッキー	鮭の塩焼き キャベツのマヨおおかか和え トマト もやしのみそ汁	ごはん	牛乳 ミニのりすけ
31	木	牛乳 こめ棒くん	鶏肉のマーマレード焼き なすのケチャップ炒め 春雨スープ	ごはん	クラッカー

※都合により献立を変更することがあります。 25日は命ありがとうパパ・ママデイメニューです。 ☆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。規則正しい生活リズム、こまめな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
幼児 1,700ml~2,000ml



“今月の旬の食材”

「なすび」



なすは食物繊維が豊富で、消化を助けてくれます。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。