



ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからといって、冷たい飲み物や食べ物ばかりを摂っていると栄養のバランスが崩れ、体調が悪くなりやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう！

あそび食べにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてみよう「あそび食べ」。子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサイン。早めに切り上げるようにします。



旬のものを食べよう！

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
※おしほりは乾いた状態で準備をしてください。黒ずみ・黄ばみなど汚れが目立つものは新しいおしほりに替えてください。				1 バーベキューチキン ブロッコリーサラダ マーボーなす くだもの みそ汁	2 ほっけみりん醤油焼き ほうれん草ナムル ミニ春巻き デザート すまし汁
※離乳食完了後から2歳クラスまでは午前中のおやつがあります。午前おやつもしくは給食に牛乳が提供されます。				ほし 皇たべよ	スイートポテト
※物流や納品などの状況により献立の内容が変更になる場合があります。ご了承ください。					
4 いわしの甘露煮 ツナもやし和え ポテトチーズ焼き くだもの みそ汁	5 お好み焼き風卵焼き ほうれん草納豆和え マロニーチャプチェ くだもの すまし汁	6 ミートボールマトクリーム煮 青のりふき手 コールスローサラダ くだもの スープ	7 さけの西京漬焼き ブロッコリーおなか和え 昆布のそぼろ煮 くだもの すまし汁	8 冷やしきつねうどん ちくわ磯辺揚げ きゅうりとわかめのさっぱり和え くだもの	9 さばたまカレー煮 厚揚げチーズ焼き 小松菜ごま和え デザート みそ汁
ベルギーワッフル	りす組：お菓子 うさぎ組：ゆで枝豆、お菓子	きなこトースト	白桃ジュレ	りす組：お菓子 うさぎ組：蒸しとうもろこし、お菓子	ミニメロンパン
11 山の白 (おやすみ) 	12 ハンバーグ ゆで野菜 ひじき煮 デザート みそ汁	13 ぼだっこ焼き キャベツ浅漬け サラスパナポリタン デザート すまし汁	14 カレーコロッケ アスパラごま和え しゅうまい デザート スープ	15 いわしの梅煮 ブロッコリーおなかマヨ和え ハッシュドポテト デザート みそ汁	16 メバルのみそ漬焼き ほうれん草の塩昆布和え 切り干し大根煮 デザート すまし汁
お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子
18 ハヤシライス チキンナゲット カリフラワーサラダ くだもの	19 かじきの竜田揚げ ごまマヨほうれん草 じゃが芋ソテー くだもの みそ汁	20 おやこ煮 親子煮 チップスサラダ くだもの すまし汁	21 ソース焼きそば ふくら肉団子 ひじきの五目目サラダ くだもの	22 さけトマトマヨ焼き ごまツナだしナムル 揚げごぼうごま和え くだもの スープ	23 ミックスフライ アスパラおなか和え 昆布の煮もの デザート みそ汁
パンせんべい	りす組：お菓子 うさぎ組：蒸しとうもろこし、お菓子	ソーダゼリー	ぼたぼた焼き	ミニクレープ	メープルマフィン
25 さばのみそ煮 ブロッコリースタミナ炒め もやしサラダ くだもの すまし汁	26 カリマヨチキン やみつききゅうり ピーマンごまみそ炒め くだもの スープ	27 かれいのバター醤油焼き オクラとコーンのツナマヨ和え 人参しりしり くだもの みそ汁	28 ポークカレー プチプチコーン卵焼き びっくりオンキーサラダ くだもの	29 マーボー豆腐 揚げじゃがと野菜のサラダ くだもの スープ	30 さんまオレンジ煮 ほうれん草ごま和え ちくわのマヨチーズ焼き デザート みそ汁
カステラサンド	シューアイス	りす組：お菓子 うさぎ組：ゆで枝豆、お菓子	コーンフ레이크おこし	ヨーグルト	バナナスティックケーキ