



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！

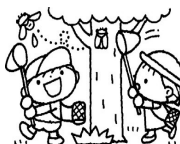
### あそび食へにはどう対応する？

食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食」。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、イヤイヤをしたら、こ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。<br>＊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。<br>＊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。 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                       |                                                     | 1<br>ピンクサーモンフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>切干大根煮<br>デザート<br>みそ汁<br>お菓子・牛乳 |
| 3<br>いわしの梅煮<br>ツナもやし和え<br>ポテトチーズ焼き<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                             | 4<br>バーベキューチキン<br>ブロッコリーのおかか和え<br>マーボーなす<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5<br>さけのトマトマヨ焼き<br>ほうれん草の海苔和え<br>マロニーチャプチェ<br>くだもの<br>スープ | 6<br>ハ宝菜<br>野菜の華風和え<br>くだもの<br>みそ汁                    | 7<br>冷やしだぬさうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>きゅうりとわかめのさっぱり和え       | 8<br>さばのみそ煮<br>ゆで野菜<br>ミニ春巻き<br>デザート<br>すまし汁                    |
| マラーカオ・牛乳                                                                                                                                                      | りす組：お菓子・牛乳<br>うさぎ組：ゆで枝豆、お菓子・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ホワイトミニ・牛乳                                                 | りす組：お菓子・牛乳<br>うさぎ組：蒸しとうもろこし、お菓子・牛乳                    | すいか・牛乳                                              | お菓子・牛乳                                                          |
| 10<br>マーボーたまご<br>ひじきの五目サラダ<br>くだもの<br>スープ                                                                                                                     | 11<br>山の日<br>(おやすみ)<br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12<br>たらフライ<br>ぎざぎざ野菜<br>サラスパポリタン<br>くだもの<br>みそ汁          | 13<br>ハンバーグ<br>ゆで野菜<br>切干大根煮<br>デザート<br>みそ汁           | 14<br>チキンオープン焼き<br>かぼちゃサラダ<br>しゅうまい<br>デザート<br>みそ汁  | 15<br>やわらかとんかつ<br>ほうれん草ナムル<br>星のポテト<br>デザート<br>みそ汁              |
| ミニクリームパン・牛乳                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ソーダゼリー・牛乳                                                 | お菓子・牛乳                                                | お菓子・牛乳                                              | お菓子・牛乳                                                          |
| 17<br>お好み焼き風卵焼き<br>ほうれん草納豆和え<br>ふくら肉団子<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                         | 18<br>かじきの竜田揚げ<br>ブロッコリーのごま和え<br>昆布のそぼろ煮<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 19<br>豚肉のはる玉炒め<br>夏野菜のさっぱり和え<br>くだもの<br>スープ               | 20<br>さけのごま焼き<br>キャベツの塩昆布和え<br>じゃが芋ソテー<br>くだもの<br>みそ汁 | 21<br>ハヤシライス<br>ハムカツ<br>スティック野菜                     | 22<br>ミックスフライ<br>ゆで野菜<br>かぼちゃのチーズ焼き<br>デザート<br>みそ汁              |
| ハートせんべい・牛乳                                                                                                                                                    | カステラサンド・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | りす組：お菓子・牛乳<br>うさぎ組：蒸しとうもろこし、お菓子・牛乳                        | いちごパバロア・牛乳                                            | バナナ・牛乳                                              | お菓子・牛乳                                                          |
| 24<br>ぶりのみそれ揚げ<br>おくらのおかか和え<br>ひじき煮<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                            | 25<br>豚肉たまごとし<br>ポテトサラダ<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26<br>さばのつけ焼き<br>ごまマヨほうれん草<br>かぼちゃ煮<br>くだもの<br>すまし汁       | 27<br>ソース焼きそば<br>厚揚げユーリンチー風<br>大根と海藻のサラダ<br>スープ       | 28<br>かれのバター醤油焼き<br>やみつぎきゅうり<br>炒り豆腐<br>くだもの<br>みそ汁 | 29<br>チキンオープン焼き<br>ほうれん草ソテー<br>さつま芋サラダ<br>デザート<br>みそ汁           |
| ミニクレープ・牛乳                                                                                                                                                     | りす組：お菓子・牛乳<br>うさぎ組：ゆで枝豆、お菓子・牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ロールパンジャムサンド・牛乳                                            | ぶどうゼリー・牛乳                                             | ベルギーワッフル・牛乳                                         | お菓子・牛乳                                                          |
| 31<br>のり塩スティックメンチ<br>ちぎり野菜<br>切干大根カレー炒め<br>くだもの<br>みそ汁                                                                                                        |      |                                                           |                                                       |                                                     |                                                                 |
| パウムクーヘン・牛乳                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                           |                                                       |                                                     |                                                                 |