

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
魚の刺身・南瓜の甘露汁・果物	鶏肉のシソ焼き・マカロニサラダ・わかめスープ・果物	ピーマンの細切り炒め・ひがし中華汁・味噌汁・果物	焼餅・鶏肉サラダ・かき揚げ汁・果物	冷やし中華・おひたし・豆腐	夏野菜カレー・フルーツサラダ・チーズ
授乳 かりんとう	授乳 ヨーグルト蒸しパン	授乳 みそ汁	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶
8	9	10	11	12	13
魚の味噌焼き・ひきわり五目煮・清汁・果物	豆腐のつくね・揚げ豆腐・味噌汁・果物	白身魚の揚げ焼き・春雨サラダ・清汁・果物	厚揚げの南蛮煮・ハンバーグ・味噌汁・果物	餃子・胡瓜の浅漬け・ごぼう汁・果物	ミニトマト・グリーンサラダ・ミニトマト・果物
授乳 おひたし	授乳 みそ汁	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶
16	17	18	19	20	
筑前煮・じゃがいも・清汁・果物	魚のバベ・お味噌汁・春雨・果物	にら鍋・納豆・清汁・果物	ひきわり肉団子・お味噌汁・果物	魚の照焼・ひきわりごぼう・かき揚げ汁・果物	
授乳 おひたし	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶	
22	23	24	25	26	27
いわし・ミニトマト・チーズ	かぼちの揚げ焼き・お味噌汁・果物	南瓜のひきわり煮・ナムル・清汁・果物	エビカキ・シーチキン・お味噌汁・果物	夏野菜サラダ・切り干し大豆のサラダ・味噌汁・果物	冷やしうどん・大豆の五目煮・果物
授乳 おひたし	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶	授乳 お茶
29	30	31			
肉じゃが・キャベツのゆかり和え・清汁・果物	魚のフリネ・お味噌汁・果物	豚肉と夏野菜の甘酢あんかけ・トマトサラダ・清汁・果物			
授乳 おひたし	授乳 お茶	授乳 お茶			

《 献立表について 》

◎上段：昼食おかず  
※ 0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。  
※ 3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。

◎下段：  
【左】午前おやつ（3歳未満児）  
【右】午後おやつ（全園児）

《 注意事項 》

◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。  
◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。  
◎献立は、材料調達の場合等で変更する場合があります。  
◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

### 食中毒に気をつけよう

食中毒とは？細菌やウイルスが食品として体内に侵入し腹痛・下痢・嘔吐・発熱などの症状を起すことをいいます。

**予防法**

- ＜細菌をつけない＞
  - 調理前だけでなく生肉や魚など触ったあとなどにこまめに手洗いをしましょう
  - 生鮮食品も残った食品は必ず冷蔵保存しましょう
- ＜加熱・消毒・殺菌＞
  - ほとんどの菌が加熱すると死滅するため必ず加熱して食べましょう
  - 調理器具も必ずしっかりと消毒・殺菌しましょう

### 夏バテには食事の工夫をしよう

夏場は食欲が落ちます。しかし食べなくては夏を乗り切る体力がつかえません。そこでこんな工夫をしてみましょう

- 夏場はエネルギー消費が増えるので代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。ビタミンBの補給に..豚肉・納豆・うなぎ・レバー・小麦胚芽など
- 夏野菜をとりこみましょう!!  
旬の野菜にはビタミン栄養素がたっぷり含まれ体の熱をとりおとしてくれます。きゅうり・南瓜・トマト・ピーマン・なす・ごぼうなど 体にやさしくおいしい食事です。
- 冷たいものを食べすぎないように..  
胃に負担がかかってしまいます。

栄養バランスのよい食事をしてしっかり体力をつけて夏を乗り切りましょう!!