



# きゅうしよくだより

《 めかみね保育園 》



## 7月のこんだて

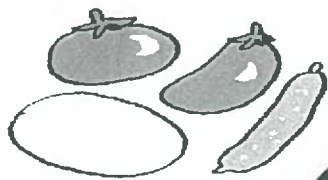


梅雨と夏の合間の、天気や気候の変化が大きい季節になりました。  
急に暑くなる日もあり、夏バテや熱中症になりやすくなります。  
上手に水分を摂って暑い夏を元気に乗り切りましょう。



### 水分のとり方に気をつけましょう

夏は汗により失われる分、たくさん水分を摂る必要があります。  
※のどが乾く前に飲む  
(のどが渴いたと感じた時にはすでに体の水分は不足しています)  
※ジュースではなく、お茶・水を飲むようにする  
(ジュースは砂糖の摂り過ぎになります)  
※たくさん汗をかいた時、発熱の時は、ポカリなどのスポーツ飲料を飲むのもおススメです。



### 夏野菜で 体の中から涼しく!

野菜は旬の時期に、一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。夏野菜の含まれる水分やカリウムは汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体をクールダウンする働きがあります。



日	曜	献立名	離乳食	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
1	木	シューマイ 中華風コーンスープ	おかゆ つくねスープ	牛乳 いりこ	牛乳 ピザマフィン	
2	金	魚の揚げ出し風 酢みそ和え くだもの	おかゆ 魚のおろし煮	牛乳 せんべい	牛乳 リンゴのショートブレッド	
3	土	焼きそば くだもの	麵の柔らか煮 くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 あんぱん	
5	月	じゃこカレー 芋サラダ・くだもの	おかゆ 芋煮汁	牛乳 かりんとう	牛乳 もちもちチーズパン	
6	火	肉じゃが 棒棒鶏サラダ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 チーズ	牛乳 カレーラスク	
7	水	ちらし寿司・天の川汁 チキンナゲット・くだもの	おかゆ にゅうめん	牛乳 ビスコ	牛乳 カスタードケーキアイス	誕生会&七夕 ※ごほうびはいりません
8	木	つくねバーグ コールスローサラダ	おかゆ つくねバーグ	牛乳 フランスパン	牛乳 オールレーズン	
9	金	イワシのつみれ揚げ 千切り大根のさっぱり煮	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 野菜せんべい	
10	土	スタミナうどん くだもの	煮込みうどん くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 塩パン	
12	月	炒り豆腐 ひじきとチーズのサラダ	おかゆ 豆腐の煮物	牛乳 クラッカー	牛乳 オレンジ蒸しパン	
13	火	魚の塩焼き ラーメンサラダ	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 りんご	牛乳 きな粉サブレ	
14	水	ひろすの煮物 ポテトサラダ セリー	おかゆ じゃが芋の煮物	牛乳 ウエハース	牛乳 とうもろこし	交通訓練
15	木	ヘルシーミートローフ なすのポターージュ	おかゆ つくね煮	牛乳 せんべい	牛乳 かぼちゃのケーキ	
16	金	魚のプロバンス風 みそ汁	おかゆ 魚のあんかけ	牛乳 ぼんせん	牛乳 フルーツゼリー	
17	土	スパゲティミートソース くだもの	麵の柔らか煮 くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 クリームパン	
19	月	呉汁 野菜のナムル セリー	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 バナナ	牛乳 ブルーベリーマフィン	
20	火	魚のかば焼き 千切り大根のサラダ	おかゆ 魚の煮付け	牛乳 野菜クッキー	牛乳 金時豆の甘煮	
21	水	松風焼き カミカミサラダ	おかゆ つくねばーぐ	牛乳 ボーロ	牛乳 フルーツヨーグルト	避難訓練
24	土	スパゲティナポリタン くだもの	麵の柔らか煮 くだもの	牛乳 かりんとう	牛乳 カステラ	
26	月	野菜カレー トマトサラダ	おかゆ 野菜のとまと煮	牛乳 ビスケット	牛乳 寒天 せんべい	
27	火	筑前煮 わかめの酢の物	おかゆ じゃが芋の煮物	牛乳 いりこ	牛乳 麵のあべかわ	
28	水	スパニッシュオムレツ チャプチェ	おかゆ 野菜の煮物	牛乳 ビスコ	牛乳 あんぱん	
29	木	焼きそば・ハムのマリネ くだもの	おかゆ 麵の柔らか煮	牛乳 ぼんせん	牛乳 フルーツポンチ	夏祭り
30	金	油淋鶏・マカロニサラダ くだもの	おかゆ マカロニスープ	牛乳 ウエハース	牛乳 たこやき ☆	夏祭り
31	土	冷やし中華 くだもの	にゅうめん くだもの	牛乳 クッキー	牛乳 バターパン ☆	

