



2020.07.01

◆◆ 夏の水分補給 ◆◆

暑い日が続く、熱中症のニュースを耳にする事が多くなりました。
夏は暑さのため体内の水分が汗や尿で出てしまいます。
子どもは大人よりも多くの水分を必要とします。小さな子どもほど体重に占める水分量は多いです。この水分は体の中の様々な働きに、とても大切です。そのため、水分が不足すると具合が悪くなってしまいます。
外出や昼寝の前後、入浴の前後に水分を取る習慣をつけましょう。

『麦茶かお水』を『こまめに少しづつ』取る事が大事です。

熱中症は、体が脱水症状になり、気分が悪い・頭が痛いなどの症状がでます。
のどが渴いた時にだけ飲むのでは足りません。特に乳児は自分からのどの渴きを伝える事が難しいので大人がこまめに水分が取れるよう気を付けてあげましょう。

今年は、コロナウイルス感染予防で、マスクをつけている時間が長いとおもいます。熱中症には、特に注意が必要です。

☆水分補給の目安☆

年齢や季節で差はありますが、一度に飲む目安として

乳児：50～100ml 幼児：100～150mlくらいで

温度も常温に近いものを少しずつ飲みましょう。

冷たい水の一気飲みは食欲不振につながります。



朝ごはんを食べよう！！

朝ごはんは、一日の初めに食べるご飯。一日を元気で楽しく過ごすために大切なご飯です。

♡ 忙しい朝の為に ♡

☆ 下ごしらえで手間いらず ☆
夕食時に多めに作ったり、茹でた野菜を朝食用にとっておくとう便利。

☆ 調理しなくても良いものを用意 ☆
そのまま食べられるチーズや果物・納豆。
冷凍食品のお惣菜やレトルト・缶詰を利用する。
＊食パンにマヨネーズで和えたツナをはさめば、
ツナサンドの出来上がり♪♪

☆ パターンを決めて悩まない ☆
『主食＋具たくさんスープ』でOK！毎朝、食べる事が大事！！
＊主食をおにぎりにする時は、ラップを使えば手もお皿も汚れません！

朝ごはんを食べて、元気に登園してくださいね♡



❀お知らせ❀

《給食の見本について》
暑さで食べ物がいちたみ、虫がくるので
6月から9月までは出しません。

写真を置くので見てくださいね ☺



☆7がつ りにゅうしょく めにゅー☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～)		もぐもぐ期(中期～7・8か月～)		かみかみ期(後期～9・10・11か月～)		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～)	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
1	すい	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし にんじんときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのまーまれーどやき きざみ きりぼしだいこんのさらだ きざみ おれんじ	ぎゅうにゅう さまーすばげってい
2	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりじゃが きざみ ひじきのさらだ きざみ めろん	のむよーぐると えだまめ げんじばい
3	きん	つぶしがゆ うすいすましじる きぬどうふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる きぬどうふのうすくすに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる いりどうふ むしかぼちゃ つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる なまあげのあまずいため きざみ むしかぼちゃ きざみ	ぎゅうにゅう ばななとうにゅうまふいん
4	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペースと だいこんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる ふのうすくすに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくすに きざみ だいこんのあえもの つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる たんどりーぼーく きざみ だいこんのあますあえ きざみ	ぎゅうにゅう かすてら おかき
6	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくすに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくすに きざみ なすのいためもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのしおしょうがやき きざみ らたとういゆ きざみ	ぎゅうにゅう ふるーつぽんち むぎふあー
7	か	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) ふのペースと とまとのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) ふのうすくすに つぶし とまとのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) ふのうすくすに とまとときゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	そうめん きざみ かきあげ きざみ すのもの きざみ すいか	ぎゅうにゅう ぜりー えんとりー
8	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ いりどうふ きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とうにゅうやさいすーぶ ちりこんかーん きざみ さわーくらふと きざみ すいか	ぎゅうにゅう とうもろこし せんべい
9	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる あじのふらい きざみ はわいあんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
10	きん	ばんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのやきころっけ きざみ にんじんいため きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうこーんすーぶ かぼちゃのやきころっけ きざみ もやしのかれーいため きざみ めろん	ぎゅうにゅう えだまめつなおにぎり
11	ど	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ にんじんのペースと じゃがいものペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくすに ほぐし こふきいも きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん はっしゅどぼーく きざみ こふきいも きざみ	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
13	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペースと とうがんのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくすに つぶし とうがんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる にくだんごのうすくすに きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なすのはんばーぐ きざみ おかひじきのさらだ きざみ	ぎゅうにゅう みずようかん くらっかー
14	か	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) ふのペースと にんじんのペースと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん (にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくすに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ひやしちゅうか きざみ れいしゃぶ きざみ おくらあえ きざみ めろん	ぎゅうにゅう とうふいりどーなっつ
15	すい	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペースと かぼちゃのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ ふのうすくすに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん なつやさいのしちゅー きざみ きゅうりのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん なつやさいかれー きざみ あますあえ きざみ すいか	ぎゅうにゅう ひまわりかん かぶきあげ
16	もく	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペースと ほうれんそうのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくすに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくすに ほぐし ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる さけのみそまよねーすやき ほぐし もろへいやのなっとうあえ きざみ	ぎゅうにゅう ひじきおこわ
21	か	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペースと きゃべつのペースと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくすに つぶし きゃべつのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくすに きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ればーのかおりあげ きざみ はわいあんさらだ きざみ	ぎゅうにゅう りんごぜりー
17	きん	にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー		にじいろめにゅー	
30									

😊 7がつ めにゅー 😊

げつ	か	すい	もく	きん	ど
あれるぎーげん じょきよしょく ●=たまご・たまごせいひんが はいっています めにゅーの よこに かいてある めにゅーに かわります まよねーず・はむ・ペーこんは あれるぎーげんじょきよのものを つかっています ●=ぎゅうにゅうが はいっています おやつぎゅうにゅうは とうにゅうに かわります それいがいのものは めにゅーのよこに かいてある めにゅーに かわります		1 ごはん とりにくのまーまれーどやき きりぼしだいこんのさらだ みそしる(なす・たまねぎ) おれんじ ぎゅうにゅう● さまーすばげってい	2 ごはん とりじゃが ひじきのさらだ みそしる(にら・とうふ) めろん のむよーぐると● えだまめ げんじばい	3 ごはん なまあげのあまずいため むしかぼちゃ すましじる(おくら・えのきだけ) ぎゅうにゅう● ばななとうにゅうまふいん●(たまごめき)	4 ごはん たんどりーぼーく●(よーぐるとめき) あまずづけ みそしる(とうふ・わかめ) ぎゅうにゅう● せんべい かすてら●(まるぼん)
6 ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとういゆ みそしる(かぼちゃ・いんげん)	7 たなばた ぎょうじしょく たなばたそうめん かきあげ すのもの すいか	8 ごはん ちりこんかーん さわーくらふと とうにゅうやさいすーぶ すいか ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし うすやきせんべい	9 むぎごはん あじふらい はわいあんさらだ みそしる(ねぎ・あぶらあげ) ぎゅうにゅう● りんごゼリー	10 しよくばん●(にゅうめきばん) かぼちゃのやきころつけ もやしのかれーいため とうにゅうこーんすーぶ めろん ぎゅうにゅう● えだまめつなおいにぎり いりこ	11 ごはん はっしゅどぼーく こふきいも くしがたとまと ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(じゃむばん)
13 ごはん なすのはんばーぐ おかひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・とうがん) ぎゅうにゅう● みずようかん そるとくらっかー	14 ひやしちゅうか れいしゃぶ おくらあえ めろん ぎゅうにゅう● とうふいりどーなっつ	15 ざっこくまい ぶたにくのなつやさいかれー あまずあえ すいか ぎゅうにゅう● ひまわりかん かぶきあげ	16 げんまいごはん さけのみそまよねーずやき もろへいやのなっとうあえ みそしる(なめこ・みょうが) ぎゅうにゅう● ひじきおこわ	17 にじいろめにゅー ぎゅうにゅう● せんべい かすてら●(まるぼん)	18 ごはん たんどりーぼーく●(よーぐるとめき) あまずづけ みそしる(とうふ・わかめ) ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(じゃむばん)
20 ごはん ぶたにくのしょうがやき らたとういゆ みそしる(かぼちゃ・いんげん) ぎゅうにゅう● ふる一つぼんち うえはうす●(さぶれ)	21 ごはん ればーのかおりあげ はわいあんさらだ みそしる(ねぎ・あぶらあげ) ぎゅうにゅう● りんごゼリー	22 ごはん ちりこんかーん さわーくらふと とうにゅうやさいすーぶ すいか ぎゅうにゅう● ゆでとうもろこし うすやきせんべい	23 おやすみ	24 おやすみ	25 ごはん はっしゅどぼーく こふきいも くしがたとまと ぎゅうにゅう● ろーるかすてら●(じゃむばん)
27 ごはん なすのはんばーぐ おかひじきのさらだ みそしる(あぶらあげ・とうがん) ぎゅうにゅう● みずようかん そるとくらっかー	28 ひやしちゅうか れいしゃぶ おくらあえ めろん ぎゅうにゅう● とうふいりどーなっつ	29 ざっこくまい とりにくのなつやさいかれー あまずあえ すいか ぎゅうにゅう● ひまわりかん かぶきあげ	30 にじいろめにゅー	31 げんまいごはん さけのみそまよねーずやき もろへいやのなっとうあえ みそしる(なめこ・みょうが) ぎゅうにゅう● ひじきおこわ	このまーくが あるときは しゅしょく(おべんとう)は いらないよ