

曜日	月	火	水	木	金	土
日	1 22	2 16 30	3 17 31	4 18	5 19	6 20
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	松風焼き 人参マリネ ワカメの佃煮 大根のすまし汁	※魚の蒲焼き 胡瓜の人参ドレ ピーマンおかか煮 玉ねぎのみそ汁	※鶏のごまみそ焼 和風サラダ 焼きじゃが芋 春雨汁	ししゃもの天ぷら もやしのナムル ひじきの佃煮 冬瓜のみそ汁	豚肉の香味焼 せん野菜 青梗菜と卵の炒め 青さのみそ汁	鶏肉の甘辛丼 もやしのみそ汁
午後食	麦茶 ヨーグルトババロア	麦茶 かつおおにぎり おしゃぶり昆布	麦茶 人参もち	牛乳 米粉甘食	麦茶 果物の盛り合わせ チーズ	お茶 塩おにぎり
日	8 29	9 23	10 24	11 25	12 26	13 27
午前食	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	ご飯 麦茶 納豆 りんご	麦茶 りんご
	豆腐ステーキ 胡瓜のピクルス オクラの天ぷら かぼちゃのみそ汁	魚の竜田揚げ 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 キャベツのみそ汁	冷しゃぶ ゆで卵 昆布の甘煮 なめこのみそ汁	しらす入りがね 酢の物 こんにゃく金平 冷汁	鶏のパリパリ焼き ナスのごま和え ピーマンの炒め 切干大根のみそ汁	スタミナ丼 じゃが芋のみそ汁
午後食	麦茶 フルーツクリーム	麦茶 油みそおにぎり	麦茶 豆乳小倉ゼリー チーズ	麦茶 果物の盛り合わせ 小あじ	麦茶 牛乳 ふくれ菓子	牛乳 果物

- ・献立は変更する場合があります。 ・6日(土)は七夕涼み会です。 ・7月は、弁当の日はありません。
- ・30日(火)と31(水)は、※メインの献立は変更します。
- ・ハムやソーセージなどの加工品やちくわなどの練り物は、添加物が混入されているため、使用してません。
- ・午後食(おやつ)は、手作りの菓子やおにぎり、イモ類、果物を提供します。市販のパンや菓子は、使用しません。
- ・食物アレルギーがある子どもさんには対応しています。(完全除去)
- ・園での離乳食開始は、家庭で2回食が始まってからです。離乳食中期、後期、完了期や個人差に応じて提供していきます。

【早寝・早起き・朝ごはんのすすめ】”朝は必ず食べさせてくださいね”

- ①朝ごはんなぜ必要なの？
脳にエネルギー補給するためです。特に成長期の子どもの脳は、その日に体験したことを知恵や知識として蓄え、全ての機能を目覚めさせる役割をもってます。朝ごはんを食べないと、脳の働きが悪く、精神的にも落ち着かない状態になります。しっかり働かせるためには、朝ごはんがとても大切です。
この時期は、一番の熱中症予防にもなります。
- ②朝ごはんには何を食べたらいいの？
ごはんのみそ汁がおすすめです。みそ汁は、煮干しからとったダシが食欲をそそります。朝は、忙しいので前の晩の残りで十分です。さらに野菜や果物を加えれば理想的な朝ごはんになります。
- ③甘い菓子パンなどは朝食によいのか？
脳の燃料が糖分(炭水化物)という、甘いものと考えられる方もいます。
実は脳は夜のうちにフル回転させてエネルギーを使い果たし、朝は甘いものを欲しがります。甘い菓子パンは、一気に血中の糖が上がりますが、エネルギーとしての持続にはなりません。どうしても時間がないときは、菓子パンではなく食パンやバナナにすると良いですね。
- ④朝ごはんをしっかりと食べるにはどうするの？
早く寝て(8時までに寝るのが理想です)早く起こしましょう。
そうするとおなかが空いて、朝ご飯がおいしく食べられます。

【ひじきの佃煮】子どもたちの大好きなレシピ ご飯のおかずになります！

- (材料) ・乾ひじき 5g (作り方) ①ひじきを水でもどします。(ひじきは水でもどすと約10倍の量)
 ・ごま油 小さじ1 ②ごま油を熱し、ひじきを炒めます。
 ・砂糖 2g ③調味料を入れて水分がなくなるまで煮ます。
 ・しょうゆ 小さじ1/2 ④最後にすりごまを入れます。
 ・すりごま 5g
 ※人参などの緑黄色野菜を入れてもいいですね。前の晩に作れば、朝ごはんのおかずになります。