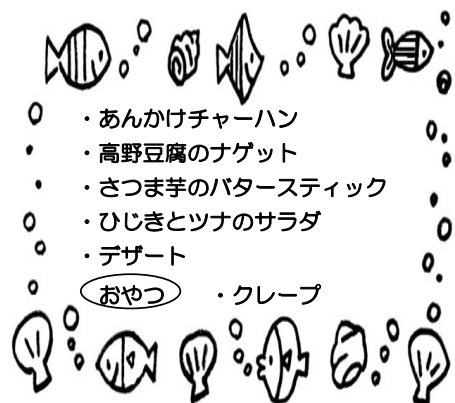




	月	火	水	木	金	土	
	14, 28	1, 15, 29	2, 16, 30	3, 17, 31	4, 18	5, 19	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華おこわ</li> <li>白菜と鶏団子のスープ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>カレーピカタ</li> <li>ほうれん草のおひたし</li> <li>温野菜</li> <li>玉ねぎと人参のみそ汁</li> <li>佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホットドック</li> <li>コーンクリームシチュー</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冷やしうどん</li> <li>鶏肉の照り焼き</li> <li>じゃがいものココロサラダ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰻の南蛮漬け</li> <li>キャベツとリンゴのサラダ</li> <li>オクラと玉ねぎのみそ汁</li> <li>納豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>コンソメスープ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>もち米</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>パン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>うどん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> </ul>	
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>人参</li> <li>しいたけ</li> <li>ごぼう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白身魚</li> <li>カレー粉</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ウインナー</li> <li>玉ねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉</li> <li>きゅうり</li> <li>トマト</li> <li>卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鰻</li> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>牛肉</li> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> <li>じゃがいも</li> <li>マッシュルーム</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏挽肉</li> <li>春雨</li> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> <li>白菜</li> <li>ほうれん草</li> <li>炒りごま</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ほうれん草</li> <li>かつお節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉</li> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> <li>じゃが芋</li> <li>ほうれん草</li> <li>コーン缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>じゃがいも</li> <li>枝豆</li> <li>キャベツ</li> <li>コーン缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>りんご</li> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> </ul>	
おやつ	クッキー ウエハース ゼリー 牛乳	カボチャの 茶巾しぼり 牛乳	豆乳もち 牛乳	マドレーヌ 牛乳	人参とオレンジの ゼリー 牛乳	おせんべい ラムネ カステラ 牛乳	
離乳食おやつ	初期						
	中期	刻みバナナ	カボチャマッシュ	野菜せんべい	ふかし芋	刻みりんご	たまごボーロ
	後期	スティックバナナ	カボチャマッシュ	野菜せんべい	ふかし芋	スティックりんご	たまごボーロ

	月	火	水	木	金	土	
	7	8, 22	9	10, 24	25	12, 26	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼</li> <li>七塔そうめん</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>野菜炒め</li> <li>切干し大根のみそ汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆お楽しみ会☆</li> <li>おにぎり</li> <li>焼きそば</li> <li>からあげ</li> <li>フライドポテト</li> <li>フルーツ</li> <li>ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マーボー丼</li> <li>冬瓜入り中華スープ</li> <li>フルーツ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖の西京焼</li> <li>かぼちゃのそぼろあんかけ</li> <li>ちょぼ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼</li> <li>大根のみそ汁</li> <li>フルーツ</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>23</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦入りご飯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> </ul>	
食	<ul style="list-style-type: none"> <li>鶏肉</li> <li>玉ねぎ</li> <li>人参</li> <li>色板</li> <li>ほうれん草</li> <li>卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚ロース</li> <li>生姜</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖</li> <li>ひじきの五目煮</li> <li>野菜のみそ汁</li> <li>大根の甘酢漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>合挽肉</li> <li>豆腐</li> <li>白ねぎ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>鯖</li> <li>鶏ミンチ</li> <li>かぼちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>豚肉</li> <li>キャベツ</li> <li>青ねぎ</li> <li>卵</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>素麺</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>玉ねぎ</li> <li>ピーマン</li> <li>パプリカ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小麦</li> <li>卵</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>冬瓜</li> <li>もやし</li> <li>人参</li> <li>コーン缶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大根</li> <li>わかめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ささげ</li> <li>ずいき</li> <li>人参</li> <li>小麦粉</li> <li>かつお節</li> </ul>	
おやつ	水まんじゅう 牛乳	黒糖かりんとう 牛乳	アイスクリーム 牛乳	田舎蒸しパン 牛乳	とうもろこし 牛乳	おせんべい ゼリー クッキー 牛乳	
離乳食おやつ	初期						
	中期	チーズスティック	きな粉マッシュ	パンがゆ	マンナ	刻みバナナ	チーズクラッカー
	後期	チーズスティック	きな粉ポテト	パンがゆ	マンナ	スティックバナナ	チーズクラッカー

お誕生会メニュー(7/11)



- ・あんかけチャーハン
- ・高野豆腐のナゲット
- ・さつま芋のバタースティック
- ・ひじきとツナのサラダ
- ・デザート
- ・おやつ
- ・クレープ



～夏の水分補給～



大人に比べて子どもは発汗量が多く水分が不足しやすく、脱水の影響も受けやすいです。これから暑い夏に向けて十分な水分補給を心がけましょう。しかし、糖分、カロリーが高い水分には注意が必要です。お出かけやお風呂の後などの水分補給には湯冷ましや麦茶、ほうじ茶がいいでしょう。

☆糖分の多い飲み物はちょっと待って！

子ども達は甘いものに対して敏感です。乳幼児期は味覚の形成期でもあります。甘い飲み物に慣れ、水や麦茶が飲めなくなったら大変です。冷たい飲み物では、特に急激な甘みにより血糖値が上昇します。食事前に甘いものを飲んでしまうと、空腹感が無くなり、食欲も落ちてしまいます。食欲が落ちると夏バテの原因にもなります。甘い飲み物の取りすぎには注意しましょう。

郷土料理

7月は兵庫県の『ちょぼ汁』です！  
赤ちゃんの口元がおちょぼ口のように可憐に育って欲しいとの願いから、ちょぼ汁と名付けられたものといわれています。また、赤ちゃんが生まれると産婦の乳が良くできるようにと作られた料理だと言われていますが、材料のお団子は体力をつけると言い伝えられていることから、伝統料理として受け継がれています。

離乳食

※その日に使用する材料を使用し、調理しています。詳しい材料は各自の連絡ノートに書いています。  
◎揚げ物…(後期)フライパンで焼く。  
(初期・中期)野菜と一緒に煮る。  
◎青魚…白身魚を使用。  
◎肉類…まだ食べていない肉類は使用せず、白身魚を使用。  
◎ご飯…(後期)5倍粥～軟飯  
(中期)7倍～5倍粥(初期)10倍～7倍粥