

7月 献立予定表

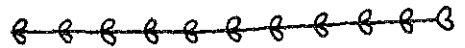
楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1日			
2月	バナナ	白身魚のチキマツプドめ・白アスープ	スティックパン・果物
3火	米菓子	豆腐とツナのハンバーグ・トマト・みそ汁	＊めじろヨーグルト
4水	チーズクッキー	ゆずしょうとん・ひじきの煮つけ・果物	＊キャロットドーナツ
5木	ビスケット	白身魚のバーベキューソース・かぼちの素揚げ・みそ汁	菓子・果物
6金	果物	鶏の唐揚げ・キャベツのサラダ・セブスープ	＊マドレーヌ
7土	菓子	肉団子入りかき揚げ汁・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
8日			
9月	バナナ	白身魚の香揚げ・まぐしニラのナムル・しめじのスープ	菓子
10火	米菓子	ミニトマト・野菜コンソメスープ・果物	＊わかあじ・昆布巻
11水	チーズクッキー	冷やし中華・はんぺんスープ・果物	＊ぶらぶらゴキーンズ
12木	ビスケット	白身魚の中華巻・リンゴサラダ	菓子・果物
13金	果物	ポークカレー・スクランブルエッグ	＊プリン
14土	菓子	肉じゃが・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
15日			
16月			
17火	米菓子	みそ焼肉・じゃが芋のスープ・果物	＊和倉おしぼり
18水	チーズクッキー	チキンボンウとん・昆布巻	＊フライングボート
19木	ビスケット	白身魚のフライ・ポテトサラダ・みそ汁	菓子・果物
20金	果物	チキンポル・中華サラダ・ちんげん菜のスープ	＊そうめん
21土	菓子	コンフリームシチュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
22日			
23月	バナナ	魚のから揚げ・モンブラン・トマトサラダ・野菜コンソメ	スティックパン・果物
24火	米菓子	マーボー豆腐・法華草の磯和え	＊フルバニヨーグルト
25水	チーズクッキー	鶏南蛮とん・ひじきの煮つけ	＊ツナマヨパン
26木	ビスケット	白身魚のコンマヨソース焼き・野菜炒め・みそ汁	菓子・果物
27金	果物	ミニボールのカレー・野菜サラダ・果物	＊アサナ
28土	菓子	親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
29日			
30月	バナナ	白身魚の洋風焼き・春雨スープ	菓子
31火	米菓子	豆腐のミニクレープ・ちんげん菜のスープ・果物	＊牛乳ゼリー

食事だより

※手作りおやつ

子どもの上手な水分補給



人間の体の60~70%は水分です。小さな子どもほど水分の割合が増え、新生児は80%近くが水分です。

汗をかいたときの前後に飲む。

寝る前、起きてから、風呂に入る前、出た後、運動する前後にこまめに水やお茶を飲みましょう。

- ・一度にたくさん飲むと胃に負担がかかるので、一度に飲む量はコップ1杯程度に。
- ・ジュース、夏ばてを起しやすいため、量に注意し、糖分のとりすぎに気を付けて下さい。
- ・イオン飲料は、塩分と糖分が水に溶けているので、くたりにしているときや、高熱が出ているときなど、体調の悪いときの水分補給には適していますが、普段の水分補給は水かお茶を飲みましょう。牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので、水分補給という点では適していません。
- ・赤ちゃんや小さい子どもは、のどが渇いたことを上手に伝えることができません。また水分が不足していることも自分ではわかりません。お父さん、お母さんなどまわりの大人が水分補給に気を付けてください。

