

日	月	火	水	木	金	土										
『熱中症に気をつけて』 梅雨の蒸し暑さが過ぎ、じりじりと暑い夏本番がやってきます。この時期、特に気をつけたいのが熱中症です。乳幼児は体も小さく、自らの意思表示をして水分をとることが難しいので、脱水症や熱中症にならないよう、周囲の大人が気をつけましょう。 熱中症は、炎天下だけではなく、湿度の高い室内でも起こります。特に今年は、コロナ対策でマスクの着用も危険な要因です。日頃から疲れをためないように心がけ、体調の変化に気をつけて、暑い夏を健康に乗り切りましょう。		1	2	3	4											
<p style="text-align: center;">1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <td>三才未満児</td> <td>三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー 512kcal</td> <td>エネルギー 604kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.8g</td> <td>たんぱく質 22.6g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 13.8g</td> <td>脂 質 18.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 211mg</td> <td>カルシウム 213mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 512kcal	エネルギー 604kcal	たんぱく質 17.8g	たんぱく質 22.6g	脂 質 13.8g	脂 質 18.6g	カルシウム 211mg	カルシウム 213mg	せんべい、ほうじ茶 ご飯 ローストチキン中華風 茄子とピーマンの味噌炒め 野菜スープ、果物 クッキー、牛乳	ビスケット、ほうじ茶 ご飯、魚の揚げ煮 もやしとわかめのナムル みそ汁、果物 クラッカー、チーズ 牛乳	誕生会 ポテトスナック、ほうじ茶 ハヤシライス サラダバー フルーチェ アイス 0,1歳児⇒せんべい、牛乳	ヨーグルト お弁当の日 せんべい、牛乳	 
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 512kcal	エネルギー 604kcal															
たんぱく質 17.8g	たんぱく質 22.6g															
脂 質 13.8g	脂 質 18.6g															
カルシウム 211mg	カルシウム 213mg															
5	6	7 小暑 (しょうしょ)	8	9	10	11										
「食欲がないときの料理術」 食欲がないときは、ニンニクや生姜、梅、シソ、ねぎなどの香りの強い食材をとり入れてみましょう。食欲が増し、殺菌作用もあるうえ、消化、吸収も助けてくれます。カレー風味の料理なども食欲をかき立ててくれます。また、食事をする部屋を外気温から5℃以内の範囲で下げると、食欲がでる場合も。環境設定も含めて工夫してみましょう。		体操教室 			防災訓練 											
せんべい、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	ヨーグルト										
バターコーンご飯 蒸し鶏の胡麻和え みそ汁、果物	ご飯、根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	ご飯、鶏つくね 春雨サラダ みそ汁、果物	パン、ハンバーグ 添え野菜、フライドポテト コーンスープ	ご飯、西京焼き 金平ごぼう みそ汁、果物	ご飯、野菜炒め マカロニサラダ みそ汁、果物	お弁当の日										
クッキー、牛乳	おからドーナツ、牛乳	ゼリー、牛乳	ピザトースト、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳										
12	13	14	15	16	17	18										
「冷たい物をとり過ぎていませんか？」 夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の働きが低下し、下痢などを起こしやすくなるのです。冷たい物はとり過ぎないように注意し、食事やおやつのときなどと時間を決めてとるようにしましょう。		体操教室 	集金日 	夏まつりごっこ 												
ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト										
そうめん 玉子焼き、ウインナー 果物	ご飯、鶏つくね 春雨サラダ みそ汁、果物	ご飯、肉豆腐 ほうれん草と卵の和え物 みそ汁、果物	ご飯、煮魚 ポテトサラダ みそ汁、果物	お楽しみランチ		お弁当の日										
おにぎり、麦茶	チヂミ、牛乳	ポップコーン、牛乳	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳										
19	20	21	22 大暑 (たいしょ)	23 海の日	24 スポーツの日	25										
「テレビを見ながら食事をしていませんか？」 テレビを見ながらの食事は、大人でもつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因となります。ましてや子どもがテレビに夢中になってしまうと食事の時間が長くなり、良く噛まない、食べ残しが増えるなど、食事への集中力が欠け、満足感が得られない食事になりかねません。食事中はテレビをつけず会話をしながら、楽しい雰囲気でお食事をしましょう。	身体測定 	体操教室 		お休みが続きます。家族で外出する際は、コロナ感染症、熱中症対策をし、事故・怪我のないよう気をつけて楽しく過ごしましょう！												
ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ヨーグルト		お弁当の日										
豚丼 胡瓜とみかんの酢の物 みそ汁、果物	ご飯、アジの南蛮漬け 青菜ともやしの和え物 みそ汁、果物	カレーライス 胡瓜とツナの胡麻サラダ ヨーグルト	かりんとう、牛乳			せんべい、牛乳										
スティックパン、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳															
26	27	28	29	30	31	規則正しい生活をして暑さに負けず元気に夏を乗りきろう！										
【食べるときの姿勢】 椅子に座っての食事は、ひとりでお座りが出来るようになる頃を目安に行います。テーブルは肘を曲げた状態で腕を90度における高さ。椅子はももが圧迫されないこと、足の裏がきちんと床につくこと、猫背にならず楽な姿勢で座っていただけるものを選びましょう。	交通安全指導 	体操教室 		防犯訓練 												
ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶												
ご飯、焼き魚(塩鮭) 茄子と豚肉の炒め煮 すまし汁、果物	ご飯、ピーマンの肉詰め 粉ふきいもと人参のグレッサ みそ汁、果物	ご飯、タンドリーチキン ブロッコリーの蒸し煮 みそ汁、果物	麻婆丼 キャベツのサラダ 澄まし汁、果物	冷やし中華 肉団子と小松菜のスープ 果物												
せんべい、牛乳	ホットケーキ、牛乳	以上児⇒クッキングゼリー 未満児⇒せんべい、牛乳	蒸しパン、牛乳	ビスケット、牛乳												

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
 ※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。