

日	月	火	水	木	金	土										
<p>「真夏の夜も快適な睡眠を」</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 入浴して汗を流し、肌をさっぱりしてから寝ましょう。 ● クーラーや扇風機は、風が一度壁に当たる様に調整します。風が直接体に当たらないようにしましょう。 ● 寝冷えしないように、おなかにタオルケットなどをかけましょう。 ● 赤ちゃんの場合は寝入りばなに大量の汗をかきます。背中にハンドタオルなどはさみ、寝入ったら抜き取るとよいでしょう。 <p>「体調を整えて元気に夏を過ごしましょう」</p>		1	2	3	4	5										
					誕生会 誕生会は延期となります											
	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ヨーグルト、麦茶											
ご飯、ハンバーグ 添え野菜 みそ汁	ご飯、煮魚 もやし中華和え みそ汁、果物	ご飯、豚肉の生姜焼き キャベツときゅうりの酢の物 みそ汁	スパゲッティミートソース きゅうりのサラダ オニオンスープ、果物	お弁当の日												
ジャムサンド、牛乳	お好み焼き、牛乳	ゼリー、牛乳	お楽しみアイス 0,1歳児 ⇒ フルーツヨーグル	せんべい、牛乳												
6	7	8 立秋 (りっしゅう)	9	10	11 山の日	12										
<p>【水分のとりかたに 気をつけましょう！ ①】</p> <p>暑い季節、体は汗をかきことで、皮膚から熱を奪って体温を下げようと機能します。子ども達は長時間汗をかいても遊びに夢中で、のどの乾きに気づきにくいことがありますので、大人が子どもの様子をしっかりと観察し、気をつけてあげましょう。</p>	交通安全指導	体操教室	防災訓練													
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	せんべい、麦茶	ポテトスナック、麦茶		ヨーグルト、麦茶										
	ご飯、肉団子 小松菜とツナの和え物 みそ汁、果物	バターコーンご飯 野菜炒め みそ汁	カレーライス 春雨サラダ 果物	ご飯、カツオの揚げ浸し いんげんの胡麻よごし みそ汁		お弁当の日										
チーズトースト、牛乳	フライドポテト、牛乳	蒸しパン、牛乳	フルーツポンチ、牛乳	せんべい、牛乳												
13	14	15	16	17	18	19										
<p>【水分のとりかたに 気をつけましょう！ ②】</p> <p>水分のとり方として下記の4つの点に注意して上手に水分をとり、熱中症に気をつけましょう。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①牛乳やジュースは消化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっくり飲む。 ②飲み物は冷やし過ぎない。 ③一度に大量に飲まない。 ④運動の前後にこまめに水分を摂取する。 	お盆保育															
				せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
	お弁当の日	お弁当の日	お弁当の日	夏麻婆丼 きゅうりともやしの酢の物 中華スープ	冷やし中華 シュウマイ 果物	お弁当の日										
			ポップコーン、牛乳	おにぎり、野菜ジュース	せんべい、牛乳											
20	21	22	23 処暑 (しよしょ)	24	25	26										
<p>【熱中症に気をつけましょう】</p> <p>乳幼児は体も小さく、自ら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。炎天下だけではなく、湿度の高い室内でも起こり得ます。通気性の良い服を着せ、こまめに水分を与え、外出時にはきちんと帽子をかぶらせるなどしましょう。体調の変化に気をつけ、暑い夏を健康に乗り切りましょう。欠かせません。</p>	身体測定	体操教室														
	せんべい、麦茶	クッキー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ヨーグルト、麦茶										
	ひじきご飯 カジキのパン粉焼き みそ汁、果物	ご飯、豚肉の胡麻みそ焼き マカロニサラダ みそ汁	ビビンバ丼 南瓜のサラダ みそ汁、果物	セルフ海苔巻 未満児 ⇒ ちらし寿司 豚肉の天ぷら、みそ汁	カレーライス ほうれん草とツナの和え物 果物	お弁当の日										
蒸かし芋、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ゼリー、牛乳	アイス 未満児 ⇒ フルーチェ	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳											
27	28	29	30	31	<p>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 486kcal</td> <td>エネルギー 574kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 16.5g</td> <td>たんぱく質 21.2g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 14.2g</td> <td>脂 質 17.2g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 168mg</td> <td>カルシウム 189mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 486kcal	エネルギー 574kcal	たんぱく質 16.5g	たんぱく質 21.2g	脂 質 14.2g	脂 質 17.2g	カルシウム 168mg	カルシウム 189mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 486kcal	エネルギー 574kcal															
たんぱく質 16.5g	たんぱく質 21.2g															
脂 質 14.2g	脂 質 17.2g															
カルシウム 168mg	カルシウム 189mg															
<p>【夏のお出かけ】</p> <p>旅行やレジャーに出かける機会が多いこの季節。子ども達の体調には十分に気を配りたいものです。子ども達は、大人以上に休養が必要です。ゆとりのあるスケジュールを立てるようにしましょう。また、この時期「車の中に子どもを放置する」事による事故が多くみられます。たとえ2〜3分であっても、絶対にしないでください。子ども達にとっても、家族でのお出掛けは、きっと楽しい思い出になると思います。</p>																
	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ポテトスナック、麦茶	ポテトスナック、麦茶												
	そうめん かきあげ 果物	ご飯、焼き魚 なすとピーマンの味噌炒め みそ汁	ご飯、厚揚げのケチャップ炒め かぼちゃ煮 みそ汁、果物	パン クリームシチュー キャベツとハムのサラダ												
のり巻き、野菜ジュース 0,1歳児 ⇒ おにぎり	茹でとうもろこし、牛乳	クッキー、牛乳	バナナケーキ、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。