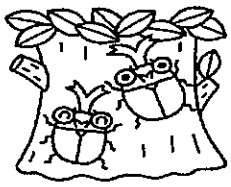
8月 給食だより

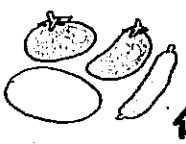
旭ヶ丘こども園　　令和7年

【離乳食】

月	火	水	木	金	土
◎毎日果物がつきます。 ◎離乳食は個人の月齢、発達状況、体調に応じて調理しています。 ◎午後のおやつは、日替わりで野菜入りおかゆになります。			予定献立	1 おかゆ 肉豆腐 じゃが芋のコロコロ煮 みそ汁	2 おかゆ 塩こうじ肉野菜煮 さつま芋の甘煮 みそ汁
			10時のおやつ（未満児）	甘酒	りんごジュース
			3時のおやつ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
4 おかゆ 鶏野菜のトマト煮 かぼちゃの甘煮 スープ	5 おかゆ 鶏肉とさつまいもの煮物 ほうれん草の煮浸し そうめんのくたくた煮	6 おかゆ 豆腐とじゃが芋の煮物 きゅうりと人参のだし煮 みそ汁	7 おかゆ なすのそぼろ煮 キャベツとレタスの煮浸し スープ	8 おかゆ 鶏肉のくず煮 野菜のだし煮 スープ	9 おかゆ 鮭のだし煮 ブロッコリーの煮物 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
11【山の日】 	12 おかゆ キャベツのそぼろあん なすのとろとろ煮 そうめんのくたくた煮	13 おかゆ 鮭の塩こうじ煮 かぼちゃの煮物 みそ汁	14 おかゆ 鶏肉の塩こうじ煮 レタスのくたくた煮 みそ汁	15 おかゆ ほっけの煮つけ ブロッコリーの煮物 みそ汁	16 おかゆ 鶏玉煮 野菜のだし煮 みそ汁
	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	りんごジュース	りんごジュース
	麦茶 パン粥	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
18 おかゆ 大根のそぼろあん さつま芋の甘煮 スープ	19 おかゆ 鶏肉とキャベツの煮物 根菜のだし煮 そうめんのくたくた煮	20 おかゆ カレイの煮つけ お麸とレタスの煮物 スープ	21 おかゆ ほうれん草のしらす納豆和え ブロッコリーとトマトの煮物 スープ	22 おかゆ 肉豆腐 じゃが芋のコロコロ煮 みそ汁	23 おかゆ 鶏肉の塩こうじ煮 かぼちゃの煮物 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	りんごジュース	りんごジュース
麦茶 おかゆ	麦茶 パン粥	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ
25 おかゆ 鶏野菜のトマト煮 かぼちゃの甘煮 スープ	26 おかゆ ほうれん草のそぼろ煮 きゅうりと人参のだし煮 そうめんのくたくた煮	27 おかゆ 鮭のしょうゆ麹煮 ブロッコリーとお麸の煮物 みそ汁	28 おかゆ 鶏肉の塩こうじ煮 キャベツのトマト煮 スープ	29 おかゆ ささみときゅうりの煮物 さつま芋の甘煮 スープ	30 おかゆ 鶏玉煮 レタスのくたくた煮 みそ汁
野菜ジュース	りんごジュース	甘酒	野菜ジュース	甘酒	りんごジュース
麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ	麦茶 おかゆ

夏かぜに気をつけよう

夏かぜとは、プール熱・ヘルパンギーナ・手足口病などのことをいいます。うがい・手洗いをしっかりする、部屋の湿度・温度に気をつけるなど、かぜの予防を心がけましょう。寝るときはクーラーのタイマーを利用して、体が冷えすぎないようにしましょう。もしかかってしまったら、たっぷりと睡眠を取り、栄養のある食事や水分をしっかりとるようにしましょうね。



夏野菜で体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。