

今月の目標:水分補給はこまめにしっかりと  
こども園つわぶきえん

月 13 27	火 14 28	水 1 15 29	木 2 16 30	金 3 17 31	土 4 18
<p>*粥 白米</p> <p>*ぼうれん草の煮物 水煮大豆 ぼうれん草 南瓜 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*豚汁 豚肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*きな粉トースト 食パン きな粉 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉とアスパラガスの炒め煮 豚肉 アスパラガス キャベツ きゅうり だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*豆腐スープ 豆腐 人参 太もやし しいたけ にら だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*人参オレンジ煮 人参 オレンジ</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ささみ団子のシチュー ささみ 水煮大豆 玉ねぎ 人参 じゃがいも だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*夏野菜サラダ きゅうり レタス ブロッコリー トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩</p> <p>*南瓜スティック 南瓜</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*鮭とブロッコリーのおやき 生鮭 ブロッコリー じゃがいも だし(昆布・かつお) オリーブ油 塩</p> <p>*豆乳味噌汁 油揚げ 南瓜 人参 キャベツ だし(昆布・かつお) ごうじ味噌 豆乳</p> <p>*人参グラッセ 人参 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*チンゲン菜の煮物 チンゲン菜 豚肉 玉ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁 豆腐 人参 しめじ ねぎ だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*バナナパンケーキ バナナ 小麦粉 オリーブ油</p>	
月 6	火 7 21	水 8 22	木 9 23	金 10 24	土 11 25
<p>*粥 白米</p> <p>*白身魚と小松菜の煮物 白身魚 小松菜 太もやし 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*味噌汁 豆腐 玉ねぎ ねぎ だし(昆布・かつお) ごうじ味噌</p> <p>*ふかしいも じゃがいも 塩</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*キャベツの重ね蒸し ささみ キャベツ 人参 トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*春雨スープ 春雨 玉ねぎ にら だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*南瓜サンド 食パン 南瓜</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ポトフ 豚肉 玉ねぎ 南瓜 トマト だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*マカロニサラダ マカロニ キャベツ きゅうり 切り大根 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ オリーブ油 塩</p> <p>*人参パンケーキ 人参 小麦粉 オリーブ油</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*ひじき煮 ひじき 水煮大豆 南瓜 人参 だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*豆乳味噌汁 油揚げ 玉ねぎ 小松菜 だし(昆布・かつお) ごうじ味噌 豆乳</p> <p>*コーンフレーク豆乳かけ コーンフレーク 豆乳</p>	<p>*粥 白米</p> <p>*豚肉の味噌炒め 豚肉 キャベツ 人参 きゅうり だし(昆布・かつお) ごうじ味噌 オリーブ油 塩</p> <p>*冬瓜スープ 冬瓜 玉ねぎ ねぎ だし(昆布・かつお) しょうゆ 塩</p> <p>*焼きバナナ バナナ</p>	

水分補給はこまめにしっかりとしましょう!!

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多く、  
新陳代謝も激しいため脱水や熱中症になりやすいです。  
園でも30分を目安にのどが渇く前に水分補給を促しています。

水分補給のポイント

- ◎昼寝前、就寝前、起床後
- ◎散歩や外出中、帰宅後
- ◎入浴前、入浴後

※赤ちゃん用のイオン飲料水(ポカリスエット等)には糖分が多く含まれています。常時飲むことは避け、  
白湯(湯布まし)や麦茶にしましょう!!

たんぱく質も 9.23日のメニューに  
補に頼ろう!

豆乳みそ汁

(材料)1人分

湯通しして刻んだ油揚げ ... 大匙2

① 茹でて刻んだ玉ねぎ ... 大匙1

茹でて刻んだ小松菜 ... 大匙1

だし汁 ... 150cc

みそ ... 小匙1/2

無調整豆乳 ... 100cc

(作り方)

- ①の材料をだし汁で煮る
- みそで味つけし、豆乳を加え一煮立ちさせたら完成!