



7月の献立表

(離乳食)

月曜		火曜		水曜		木曜		金曜		土曜	
										1	豚汁うどん しらす軟飯
3	軟飯 鶏団子とかぼちゃの煮物 味噌汁	4	軟飯 魚と大根のトロみ煮 味噌汁	5	軟飯 豚じゃが 味噌汁	6	豆腐とひじきのあんかけ丼 (軟飯) オクラとトマトの煮物	7	軟飯 鶏団子の煮物 素麺汁	8	あんかけうどん じゃが芋の煮物
3時	お茶・甘酒蒸しパン	3時	お茶・豆乳もち	3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・えだまめとにんじんの	3時	お茶・野菜蒸しパン	3時	お茶・自然菓子
10	軟飯 豚肉と野菜の煮物 味噌汁	11	肉うどん 鮭と青菜の軟飯 フルーツ(バナナ)	12	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 野菜スープ	13	軟飯 牛肉と野菜の煮物 わかめスープ	14	軟飯 魚と野菜の煮物 味噌汁	15	豚汁うどん しらす軟飯
3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・さつまいものきな粉和	3時	お茶・にんじんゼリー	3時	お茶・じゃが芋のお焼き	3時	お茶・豆乳蒸しパン	3時	お茶・自然菓子
17	海の日	18	軟飯 魚と大根のトロみ煮 味噌汁	19	軟飯 豚じゃが 味噌汁	20	豆腐とひじきのあんかけ丼 (軟飯) オクラとトマトの煮物	21	軟飯 鶏団子の煮物 素麺汁	22	あんかけうどん じゃが芋の煮物
		3時	お茶・豆乳もち	3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・えだまめとにんじんの	3時	お茶・野菜蒸しパン	3時	お茶・自然菓子
24	軟飯 豚肉と野菜の煮物 味噌汁	25	肉うどん 鮭と青菜の軟飯 フルーツ(バナナ)	26	軟飯 鶏団子のケチャップ煮 野菜スープ	27	軟飯 牛肉と野菜の煮物 わかめスープ	28	軟飯 魚と野菜の煮物 味噌汁	29	三色丼 味噌汁
3時	お茶・米粉パンケーキ	3時	お茶・さつまいものきな粉和	3時	お茶・にんじんゼリー	3時	お茶・じゃが芋のお焼き	3時	お茶・納豆お焼き	3時	お茶・自然菓子
31	軟飯 鶏団子とかぼちゃの煮物 味噌汁	<p>熱中症について 熱中症の原因は2つあります。1つ目は、必要な数の能動汗腺を乳幼児期に作れなかったこと。能動汗腺の数は、生まれてから約3年間で決まります。0、1歳児は体温調節がうまく機能しないことがあるので2、3歳になったら午前中の比較的涼しい時間を利用して汗をかかせることで3歳までに能動汗腺を増やすことが大切です。2つ目は、呼吸の方法です。『口呼吸』のこどもは熱中症になりやすく「鼻呼吸」の子どもは熱中症になりにくいです。熱中症の1番の原因は、熱くなった脳を冷やすことが出来ないことなんです。鼻呼吸は、吸った空気を鼻腔で循環させて脳下垂体を冷却しています。鼻呼吸は、舌や口唇の筋肉を鍛えることが大切ですが、よく噛む食事や前歯でがぶりどできる食材を食べることで自然に鍛えられています。また、熱中症対策には、水分や塩分の補給も大切ですが、冷たいペットボトルなどで手のひらを冷やすことも効果があります。</p>									
3時	お茶・甘酒蒸しパン										

※食材の仕入れの関係でメニューが変更することがあります。

※朝のおやつは、牛乳とフルーツ（または自然菓子）です。

がじゅまる保育園