



7月の給食だよ



すみれ乳児院 2018年 7月1日

☆ひと足はやく夏が来ました☆

7月に入ったばかりだというのに、早くも真夏日が訪れています。この時期は気圧や寒暖の変化が激しく、子どもも大人も体調を崩しがちです。子どもは、アデノウィルスや手足口病、プール熱といった、いわゆる「夏風邪」にもかかりやすい時期です。できるだけ規則正しい生活を心がけて、健康にお過ごし下さい。



どうしよう？体調の悪い時の食事



熱・下痢の時の基本ケア

母乳・ミルク

熱があっても食欲がいつもと変わらなければ、母乳やミルクはふだんと同じように飲ませましょう。いつもより飲みが悪ければ、毎回欲しがるだけの量にとどめてかまいません。

しかし、水分補給としては通常の1~2割増で飲ませたいので、回数多く飲ませてみるか、ほかの飲み物を与えて水分だけでも補うようにしましょう。

食事(離乳食)

下痢の時の食事や離乳食は、消化しやすく水分の多いみそ汁やスープからスタートします。軟らかく煮たうどんやおかゆ、すりおろしりんごもおすすです。食べすぎは消化不良をおこしやすいので、腹八分目おさえましょう。

水分

下痢や嘔吐、発熱により体の水分が失われると、脱水をおこすことがあります。口から水分を点滴するつもりで、麦茶や子ども用イオン飲料などを少量ずつ与えましょう。子どもの好みのジュースも良いですが、おなかがゆるくなるかんきつ類や生野菜ジュースなどは避けましょう。

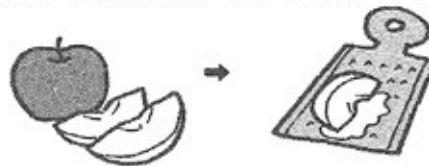
ごはん⇒おかゆ⇒おもゆ



かた茹で卵⇒半熟卵



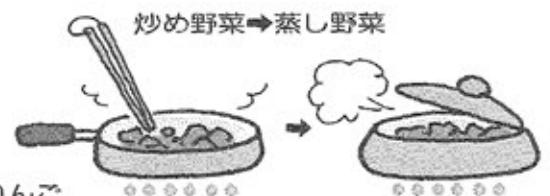
りんご(そのまま)⇒すりおろしりんご



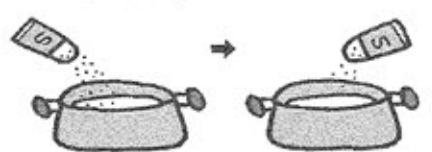
パン⇒トースト⇒煮てかゆ風に



炒め野菜⇒蒸し野菜



いつもの塩味⇒いつもより薄味



ちゅうりっぷホームより

作って食べて、おいしいおいしい

子どもたちの前でポテトサラダの味付け。一人ひとり順番にジャガイモとマヨネーズを混ぜますが、少し難しそうです。手についたポテトサラダをつまみ食いしたりもしました



きょうのおやつはなんだろな♪



7月 予定献立表

すみれ乳児院 2018年 7月 1日



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(日)	食パン・りんご ツナマヨ ミックスキャロット	ご飯、鶏のきじ焼き 切干大根の煮物、すまし汁、果物 29日：マーボー丼、もやしナムル	菓子 牛乳	ハヤシライス、フルーツポンチ 29日：豚の変わり焼き、ツナポテト煮 すまし汁、果物
2日 16日 30日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、松風焼き、みそ汁 キャベツと揚げの炊いたん、果物 16日：冷しゃぶ、かぼちゃの煮物	蒸しとうもろこし、お茶 《2日行事食：半夏生》 半夏生もち	さつま芋ご飯、かつおの味噌つけ焼き きゅうりの和え物、すまし汁、果物 16日マーボー豆腐、もやしナムル、スープ
3日 17日 31日	(火)	パン バナナ ミートボール 牛乳	ご飯、スパニッシュオムレツ にんじんとブロッコリーのバター煮スープ、果物 31日夏野菜オムレツ、ブロッコリーソテー	キャベツ焼き お茶 31日：豆腐だんご	ご飯、あじの竜田揚げ 里芋の煮物、冷やし汁 31日：さばのきじ焼き なすとピーマンの鍋しぎ
4日 18日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 ウインナー	ご飯、タンドリーチキン なすとズッキーニのソテー  スープ、果物	ヨーグルト 菓子 お茶 	冷やしきつねうどん 肉じゃが 果物
5日 19日	(木)	パン・みかん 缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	ご飯、さばの塩焼き 青菜のしのだ煮 すまし汁、果物	ホットケーキ 牛乳	ご飯、豆腐のミートグラタン シャーマンポテト 冷製スープ、果物
6日 20日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	えびピラフ ラタトゥイユ 果物 	ピザトースト 牛乳 	ご飯、鮭フライ キャベツサラダ  みそ汁、果物
7日 21日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	じゃーじゃーうどん  大根の煮物 果物 	《7日行事食：七夕》 お星さまゼリー お茶 21日：りんごゼリー	《7日行事食：七夕》ちらし寿司 七夕オードブル、そうめん汁 21日：ご飯、かじきの照り焼き 夏野菜の揚げ出し、そうめん汁、果物
8日 22日	(日)	食パン・りんご ご ツナマヨ ミックスキャロット	プルコギ丼 かぼちゃの煮物 果物	菓子 牛乳 	ご飯、鶏と玉ねぎのすき煮 青菜ののり和え すまし汁、果物
9日 23日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、豆腐とえびの塩炒め 三色きんぴら みそ汁、果物	さつま芋おはぎ お茶 	ひじきご飯、さばの梅みそ煮 なすといんげんの和え物 すまし汁、果物
10日 24日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	もち米蒸し 大根サラダ すまし汁、果物	ポーポー巻き (沖縄みそ巻クレープ)	ご飯、カジキのケチャップ煮 スティック野菜の豆腐ティップ添え みそ汁、果物
11日 25日	(水)	炊き込みご飯 みそ汁 ウインナー	ご飯 豆腐のキッシュ  なすのトマト煮 スープ、果物	ヨーグルト 菓子  お茶	ひき割り大豆のミートスパゲティ さつまいもとりんごの甘煮 25日【防災食】水漬けパスタのトマトソース、缶詰×じゃが芋煮
12日 26日	(木)	パン・みかん 缶 アンパンマンポテト 飲むヨーグルト	夏野菜カレー かぼちゃのヨーグルトサラダ 果物	手作りクッキー 牛乳	ご飯、アジの野菜あんかけ 長芋の煮物 すまし汁、果物
13日 27日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	梅しそチャーハン さつまいもとひじきの五目煮 果物	かぼちゃプリン 牛乳 	ご飯、鮭とトマトのマヨネーズ焼き 粉ふき芋の和えもの すまし汁、果物
14日 28日	(土)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	焼きそば  かぼちゃの煮物 果物	チーズ芋もち お茶 	14日：カレーライス、果物 28日：きゅうりチャンプルー なすの煮物、すまし汁

7月の給食予定

2日：半夏生 半夏生もち
 7日：七夕 【おやつ】きらきらゼリー 【夕食】ちらし寿司、七夕オードブル、そうめん汁
 14日：納涼交流会 焼きそば、ゆでもろこし、スティックきゅうり
 25日：防災食 漬けパスタのナポリタン、サバ缶じゃがいも

朝食パン・食料品のお買いもの

4日(水) ももいろグループ 11日(水) あおいろグループ
 25日(水) ももいろグループ

