



7月の給食だよ

遅まきの梅雨と体調不良

今年は観測史上もっとも遅い梅雨入りということですね。梅雨の時期は大人にもつらいものですが、子ども達も夏風邪をひいたりお腹をこわしたりと体調をくずしがちです。はげしい咳や高熱でぐったりとしている子どもの姿は心配なものです。休養と栄養を摂ることで回復していきます。まずはかかりつけのお医者さんに診てもらい、しっかり水分を取って、ゆっくり休ませてあげてください。

今回は、子どもが体調不良の時の食事について、お知らせします。



かぜ・体調不良の時の食事

1 脱水症状を防ぐため 水分の補給を

番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんごなど



2 熱のある時は ビタミンCやB1が必要

ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど



3 消化の良いものを

おかゆ、やわらかく煮たうどん



× 向かないもの

油の多いもの、せんの多いもの、塩分の強いもの



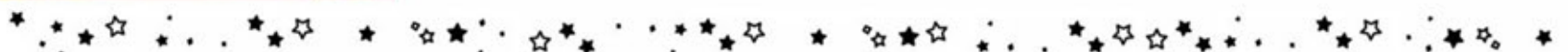
何も食べられない時には食べられるものだけでも OK です。水分だけはしっかり摂るように心がけてください。



あおグループ ワッフルパーティをしました！

お部屋でワッフルパーティをしました。前日から子どもたちと桃やりんごを買いにスーパーに行きました。お部屋でフルーツを切ってワッフルを焼いて…。おやつの時間が近づいてくるとお部屋の中にいい匂いがしてきました。子どもたちは自分の好きなフルーツや生クリームを自由にトッピングしておいしそうに食べていました。

他にもクレープや、ポウルゼリーなどグループのみんなで楽しいパーティをたくさん取り組んでいます。





7月 予定献立

2019年7月1日 すみれ乳児院発行



月日	曜日	朝食	昼食	間食	夕食
1日 15日 29日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、豚の変わり焼き 揚げなすの煮びたし、すまし汁、果物 29日：チャーハン豆腐 炒めなます、すまし汁、果物	蒸し芋 牛乳 29日：ホットケーキ 牛乳	ご飯、さわらの黄金焼き ポテトサラダ、みそ汁、果物 15日：チキンライス じゃが芋とベーコンのコンソメ煮、果物
2日 16日 30日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	親子丼 ピーマンとにんじんのきんぴら 30日：チキンライス じゃが芋とベーコンのコンソメ煮 果物	2日：お麩ラスク 牛乳 16日、30日【防災食】 ポリ袋ご飯でおにぎり作り お茶	ご飯、鮭のトマトオイル焼き キャベツとじゃが芋のサブジ かぼちゃポターシュ、果物 16日：チャーハン豆腐 きゅうりの酢の物、みそ汁、果物
3日 17日 31日	(水)	炊き込みごはん みそ汁 あびきウインナー	ご飯 松風焼き 肉じゃが すまし汁、果物 31日：スパニッシュオムレツ、スープ にんじんとブロッコリーのグラッセ 果物	ヨーグルト 菓子  お茶	かき揚げそうめん 高野豆腐の煮物 果物 31日：冷やしきつねうどん、 夏野菜の揚げだし、果物
4日 18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、タンドリーチキン かぼちゃサラダ ミネストローネ、果物	手作りゼリー お茶	さわやかご飯、いわしのかば焼き チンゲン菜と厚揚げの煮物 みそ汁、果物
5日 19日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、さばのきじ焼き 大根の田舎煮 すまし汁、果物	ドーナツ 牛乳	ご飯、ラザニア風パングラタン 手づかみサラダ コンソメスープ、果物
6日 20日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	わかめうどん  筑前煮 果物	お豆腐もち お茶 20日【行事食・土用入り】 あんころもち	【行事食・七夕プレート】 お星さまちらし寿司、豚のいそべ天 フライ風ポテト、一口そうめん、果物 20日ちらし寿司、豚のいそべ天、すまし汁
7日 21日	(日)	パン チーズ・ツナ缶 ミックスキャロット	ご飯、鮭のコーンマヨネーズ焼き なすの鍋しぎ すまし汁、果物	7日【行事食・七夕】 七夕お菓子詰め合わせ 21日：菓子、牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト
8日 22日	(月)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、肉豆腐 にんじんシリシリ みそ汁、果物	ポンデケージョ 牛乳	ご飯、ハンバーグ スパゲティサラダ スープ、果物
9日 23日	(火)	パン・バナナ ミートボール 牛乳	麦ごはんの焼き飯 キャベツの土佐煮 みそ汁、果物	【防災食】 ポリ袋蒸しパン 牛乳	ご飯、さわらの煮つけ 青菜の海苔和え すまし汁、果物
10日 24日	(水)	炊き込みごはん みそ汁 あびきウインナー	ご飯、ほうれん草のオムレツ ラタトゥイユ コーンスープ	ヨーグルト パリパリ煮干し お茶	ちゃんぽん麺 長芋の中華煮 果物
11日 25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、豚のもち米蒸し きんぴらごぼう みそ汁、果物	わらびもち お茶	ご飯、カレーのしそ天ぷら なすの和え物 すまし汁、果物
12日 26日	(金)	ごはん みそ汁 ウインナー	ご飯、鶏の梅風味てり焼き さつま芋とひじきの五目煮 みそ汁、果物	手作りピザ 牛乳	ご飯、鮭のつけ焼き オクラとなめこのおろし和え すまし汁、果物
13日 27日	(土)	パン バナナ ミートボール 牛乳	焼きそば かぼちゃのいとこ煮 果物	蒸しとうもろこし お茶	13日【親子共食】カレーライス、すいか 27日：ご飯、野菜たっぷり夏マーポー スティックきゅうりのゆかり和え スープ、果物
14日 28日	(日)	パン チーズ・ツナ缶 ミックスキャロット	ご飯、さばの塩焼き 切干大根と青菜の煮物 すまし汁、果物	菓子  牛乳	野菜たっぷり夏マーポー丼 スティックきゅうりのゆかり和え、果物 28日：カレーライス、フルーツポンチ

7月の給食予定

【行事食・七夕】 6日・夕食：七夕のごちそうプレート 7日・おやつ：七夕お菓子詰め合わせ

【防災おやつ・ポリ袋クッキング】 9日・23日：ポリ袋蒸しパン

16日・30日：ポリ袋で炊飯・おにぎり作り

【納涼交流会・親子共食】 13日・夕食：カレーライス、すいか

【土用の入り】 20日・おやつ：あんころ餅

朝食パンのお買いもの

10日、24日：ももグループ 17日：あおグループ

