

月	火	水	木	金	土
		1 あわごはん 鶏の塩こうじ焼 ごまじゃこサラダ 野菜スープ 果物（バナナ） オレンジゼリー むぎちゃ	2 麦ごはん 魚の西京焼き くーぶいりちー 冬瓜とウチーの味噌汁 果物（りんご） ぼーぼー 牛乳	3 あわごはん 松風焼 人参しりしりー 南瓜の味噌汁 果物（オレンジ） 米粉のバナナパン 牛乳	4 豚生姜焼き丼 とろろ昆布汁 切干大根サラダ やきいも 牛乳
6 キッズビビンバ わかめスープ 果物（バナナ） きなこトースト 牛乳	7 麦ごはん チーズハンバーグ ごま和え（小松菜） 星のすまし汁 果物（りんご） お星さまクッキー 牛乳	8 あわごはん 魚の甘酢あんかけ カボチャサラダ しめじと豆腐の味噌汁 果物（オレンジ） ひじきスティック むぎちゃ	9 麦ごはん 鶏の照り焼き ウンチーと春雨の中華炒め もずく汁 果物（バナナ） スイートポテト 豆乳	10 なすのミートスパゲティー ヒジキとモヤシのサラダ こうと卵のスープ 果物（りんご） わかめおにぎり むぎちゃ	11 さかなそぼろご飯 麩チャンブルー アーサ汁 せんべい 牛乳 果物（バナナ）
13 もずく丼 ゆし豆腐（ねぎ） からし菜の胡麻マヨネーズ 果物（オレンジ） ちんすこう（黒ごま） 牛乳	14 あわごはん 魚の照焼き 五目きんぴら炒め そうめん汁 果物（バナナ） 小豆ケーキ 牛乳	15 麦ごはん タンドリーチキン ゴーヤーチャンブルー 小松菜のみそ汁 果物（りんご） もずくパン 牛乳	16 おべんとう 誕生ケーキ 牛乳	17 沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト おにぎり（ツナみそ） むぎちゃ	18 鮭じゃこご飯 肉じゃが 青菜と玉葱の味噌汁 せんべい 牛乳 果物（オレンジ）
20 ふりかけご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物（オレンジ） じゃこトースト むぎちゃ	21 あわごはん 魚の有馬焼き パパイヤサラダ 野菜と大豆のスープ 果物（りんご） もずくのひらやーちー 牛乳	22 夏野菜カレー モーウィと胡瓜のサラダ 果物（バナナ） コーンの蒸しケーキ むぎちゃ	23 海の日	24 スポーツの日	25 ごぼうピラフ きゅうりのおかか和え コンソメスープ アンパンマンせんべい 牛乳 果物（オレンジ）
27 タコライス マッシュポテト きのこの清まし汁 果物（りんご） ふむふむ 牛乳 ブルー	28 麦ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き 高野豆腐の清し汁 モーウィとわかめの酢の物 果物（オレンジ） 黒糖ケーキ 牛乳	29 あわごはん 鶏肉のトマトソースかけ からし菜炒め へちまの味噌汁 果物（バナナ） プリン むぎちゃ 畑のクラッカー	30 麦ごはん 鯖のカレーピカタ 春雨ナムル オニオンスープ 果物（りんご） 芋クッキー むぎちゃ	31 あわごはん 白身魚フライ ブロッコリーサラダ コーンスープ 果物（オレンジ） じゃがいものチーズケーキ むぎちゃ	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

月		火	水	木	金	土
			1 お粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 野菜スープ 果物（バナナ） せんべい	2 お粥 魚と人参の煮込み 冬瓜スープ 果物（りんご） ホットケーキ	3 お粥 豆腐と南瓜のココロ煮 みそ汁 果物（オレンジ） バナナ入り蒸しケーキ	4 お粥 豆腐と胡瓜のだし煮 すまし汁 さつま芋のマッシュ
6 お粥 さかなのトマト煮 小松菜のスープ 果物（バナナ） トースト	7 お粥 豆腐と野菜のだし煮 すまし汁 果物（りんご） ホットケーキ	8 お粥 ささみと玉ねぎ煮 みそ汁 果物（オレンジ） ホットケーキ	9 お粥 豆腐とさつまいも煮 キャベツのスープ 果物（バナナ） さつま芋のマッシュ	10 お粥 魚のトマト煮 すまし汁 果物（りんご） ポロポロシューシー	11 お粥 豆腐と人参煮 すまし汁 せんべい	
13 お粥 豆腐と人参のココロ煮 すまし汁 果物（オレンジ） トースト	14 お粥 魚と人参のトロトロ煮 すまし汁 果物（バナナ） ホットケーキ	15 お粥 豆腐と人参煮 みそ汁 果物（りんご） トースト	16 おべんとう せんべい	17 お粥 白身魚と小松菜の煮込み すまし汁 ヨーグルト ポロポロシューシー	18 お粥 豆腐と胡瓜煮 みそ汁 せんべい	
20 お粥 豆腐とじゃがいものココロ煮 人参と玉ねぎのスープ 果物（オレンジ） トースト	21 お粥 魚と玉ねぎのだし煮 野菜スープ 果物（りんご） ひらやーちー	22 トマト粥 南瓜と人参のだし煮 果物（バナナ） ホットケーキ	23 海の日 海の日	24 スポーツの日 スポーツの日	25 お粥 魚と小松菜のクタクタ煮 すまし汁 せんべい	
27 お粥 豆腐とのトマトあんかけ すまし汁 果物（りんご） ホットケー	28 お粥 魚と胡瓜のだし煮 すまし汁 果物（オレンジ） ホットケーキ	29 お粥 ささみの玉ねぎ煮 みそ汁 果物（バナナ） 蒸しケーキ	30 お粥 魚とさつまいものトロトロ煮 オニオンスープ 果物（りんご） さつま芋のマッシュ	31 お粥 豆腐とブロッコリー煮 コーンスープ 果物（オレンジ） トースト むぎちゃ		

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。



おすすめメニュー【じゃがいもチーズケーキ】

<材料>

- ◆じゃがいも…正味100g
- ◆クリームチーズ…100g
- ◆生クリーム…100g
- ◆卵…3個
- ◆砂糖…50g
- ◆薄力粉…35g
- ◆レモン汁…15ml

<作り方>

- ①オーブンを170℃に予熱しておく
- ②じゃがいもの皮をむき、適当に切ってから水にさらし、蒸してマッシュしておく。
- ③ミキサーに②とすべての材料をいれ、なめらかになるまで混ぜる。
※あまり混ぜすぎると焼き上がりがしぼんでしまうので、ミキサーで混ぜる時間は30秒程度にする。
- ④焼き型にオーブン用シートを敷き③を流し入れ、170℃で40分焼き、しっかり冷めてから型から取り出す。



健康だより

～熱中症に気をつけましょう～



乳幼児は体温の調節機能が未発達なため、熱中症になりやすいと言われています。しっかりと予防していきましょう。

◆予防のために気をつけること

- 水分補給をこまめにしましょう
- 帽子をかぶり、風通しの良い涼しい服装をしましょう
- 背の低い子どもやベビーカーに乗っている赤ちゃんは大人よりも地面からの照り返しを受けやすいです。外遊びをする場合は、日差しが強い正午から午後3時をなるべく避けるようにしましょう。
- たとえ短い時間でも、自動車内にお子様を残したまま離れるのは大変危険です。エアコンをつけていても子どもだけ車内に残すことは重大な事故の原因にもなりますので、絶対にやめましょう。



◆症状

●乳児

- 顔がほてっている
- 触れると体が熱い
- 皮膚が乾燥気味
- 泣き方が弱々しい、泣かない
- おしっこやウンチの量が少ない
- ぐったりしている
- おっぱい、ミルクを飲まない
- 吐いている

●幼児

- 顔がほてっている
- 触れると体が熱い
- だるそうにしている、動きたがらない
- おしっこが出ていない
- 吐いている
- めまいを訴える
- 気持ち悪いと訴える
- 頭痛や腹痛を訴える

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくして体を冷やす（首回り・脇など）

水分（母乳・ミルク・経口補水液）を与える

症状が回復しない場合は病院を受診しましょう。
意識がなかったり、けいれんを起こした場合は救急車を呼びましょう。

