



七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1日				
2月	牛乳 ごはん もやしとわかめの 鶏と揚げじゃが芋の煮物 大根とツナのあえ物 牛乳 みたらし団子	ごはん もやしとわかめのみそ汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 大根のあえもの きなこおにぎり	ミルク 全がゆ もやしと人参のだし汁 鶏ささみとじゃが芋のやわらか煮 大根のあえもの	ミルク 五分がゆ もやしと人参のだし汁 じゃが芋のやわらか煮 大根のあえもの
3火	牛乳 ごはん 中華コーンスープ シュウマイ 春雨サラダ 牛乳 黒糖蒸しパン	ごはん 中華コーンスープ 鶏団子のやわらか煮 春雨のあえもの 蒸しパン	ミルク 全がゆ 人参のだし汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
4水	牛乳 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 肉豆腐 小松菜のおかかあえ 牛乳 じゃこトースト	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏ささみと豆腐のやわらか煮 小松菜のおかかあえ ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根のだし汁 鶏ささみと豆腐のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 ジャムパン	ミルク 五分がゆ 大根のだし汁 豆腐のやわらか煮 小松菜のとろとろ煮 ジャムパン
5木	牛乳 食パン スープヌードル さけのマヨネーズ焼き 白菜とハムのサラダ 牛乳 チーズボール	食パン スープヌードル さけのやわらか煮 白菜のあえもの ホットケーキ	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎのだし汁 白身魚のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
6金	牛乳 そうめん バナナ 牛乳 キラキラゼリー	うどん バナナ くだもの	ミルク うどん バナナ くだもの	ミルク うどん バナナ
7土	牛乳 豆乳ココア マーボー豆腐どん わかめスープ 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん 豆腐のそばろ煮 わかめスープ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 豆腐のそばろ煮 キャベツのだし汁	ミルク 豆乳 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 キャベツのだし汁
8日				
9月	牛乳 ごはん じゃが芋と小松菜のみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め ほうれん草のサラダ 牛乳 ババロア 洋なし	ごはん じゃが芋と小松菜のみそ汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のあえもの くだもの	ミルク 全がゆ じゃが芋と小松菜のだし汁 鶏団子のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの	ミルク 五分がゆ じゃが芋と小松菜のだし汁 白身魚のやわらか煮 ほうれん草のとろとろ煮 くだもの
10火	牛乳 ごはん 白菜とえのきのみそ汁 ちくわ磯辺焼き 筑前煮 牛乳 さつま芋のガレット	ごはん 白菜とえのきのみそ汁 白身魚のとろとろ煮 人参とごぼうのやわらか煮 さつま芋のホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 白菜のだし汁 白身魚のとろとろ煮 人参のやわらか煮
11水	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 厚焼き卵 ひじきの五目煮 牛乳 簡単ピザ	ごはん キャベツのみそ汁 豆腐と人参のとろとろ煮 ひじきの五目煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ キャベツのだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツのだし汁 豆腐と人参のとろとろ煮 人参のやわらか煮
12木	牛乳 食パン ポテトスープ ミートローフ ゆで野菜 牛乳 昆布おにぎり	食パン ポテトスープ 鶏団子のトマト煮 ゆで野菜 昆布おにぎり	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 鶏団子のトマト煮 キャベツのやわらか煮	ミルク パンがゆ じゃが芋のだし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのやわらか煮
13金	牛乳 ごはん けんちん汁 さばと玉ねぎのみそ煮 きゅうりの酢の物 牛乳 チョコつとフレンチ	ごはん けんちん汁 白身魚のみそ煮 きゅうりのあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク 五分がゆ 大根と人参のだし汁 白身魚のやわらか煮 きゅうりのとろとろ煮
14土	牛乳 豆乳ココア ホワイトシチューライス オレンジ 牛乳 クリームパン	豆乳 ごはん ミルクシチュー オレンジ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミルクシチュー	ミルク 豆乳 五分がゆ ミルクシチュー
15日				
16月	〈海の日〉			
17火	牛乳 ごはん 五目かき玉みそ汁 厚揚げとじゃが芋のそばろ煮 ほうれん草のごま和え 牛乳 人参カップケーキ	ごはん 五目かき玉みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 ほうれん草のごま和え 人参のホットケーキ	ミルク 全がゆ チンゲン菜のだし汁 じゃが芋のそばろ煮 ほうれん草のやわらか煮	ミルク 五分がゆ チンゲン菜のだし汁 じゃが芋のとろとろ煮 ほうれん草のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
18水	牛乳 シーフードカレー きゅうりとコーンのサラダ すいか 牛乳 寒天入りフ ルーツポンチ	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの すいか くだもの	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー きゅうりのやわらか 煮 すいか	ミルク 五분이ゆ ミルクシ チュー きゅうりのやわらか 煮 すいか
19木	牛乳 食パン 野菜スープ オムレツのミートソースが け ブロッコリーのマヨネー ズあえ 牛乳 芋もち	食パン 野菜スープ 鶏ささ みのやわらか煮 ブロッコ リーのあえもの じゃが芋 の煮ころこがし	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 鶏ささみのや わらか煮 ブロッコリーのと ろろ煮	ミルク パンがゆ ほうれん 草のだし汁 白身魚のやわ らか煮 ブロッコリーのとろ ろ煮
20金	牛乳 ごはん さつま汁 た らのケチャップあんかけ 小松菜の納豆和え 牛乳 シュガーラスク	ごはん さつま汁 白身魚 のトマト煮 小松菜の納豆 和え ジャムパン	ミルク 全がゆ さつま芋の だし汁 白身魚のトマト煮 小松菜のやわらか煮	ミルク 五분이ゆ さつま芋 のだし汁 白身魚のトマト 煮 小松菜のやわらか煮
21土	牛乳 豆乳ココア ハヤシ ライス バナナ 牛乳 ジャ ムパン	豆乳 ごはん ミルクシ チュー バナナ ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミル クシチュー バナナ	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミ ルクシチュー
22日				
23月	牛乳 ごはん かぼちゃと 長ねぎのみそ汁 ひじき団 子のあんかけ キャベツの 胡麻マヨネーズあえ 牛乳 バナナパンケーキ	ごはん かぼちゃと長ねぎ のみそ汁 鶏団子のやわら か煮 キャベツのあえもの バナナパンケーキ	ミルク 全がゆ かぼちゃの だし汁 鶏団子のやわらか 煮 キャベツのとろろ煮	ミルク 五분이ゆ かぼちゃ のだし汁 豆腐のやわらか 煮 キャベツのとろろ煮
24火	牛乳 ごはん 小松菜とな めこのみそ汁 豚肉の柳川 風煮物 切干し大根のサラ ダ 牛乳 きな粉あげぱん	ごはん 小松菜となめこ のみそ汁 鶏ささみと野菜の やわらか煮 きゅうりと人 参のあえもの ジャムパン	ミルク 全がゆ 小松菜の だし汁 鶏ささみと野菜の やわらか煮 きゅうりと人 参のとろろ煮	ミルク 五분이ゆ 小松菜 のだし汁 豆腐と野菜のや わらか煮 きゅうりと人参 のとろろ煮
25水	牛乳 冷やし中華 フルー チェ 牛乳 シュークリーム	野菜うどん くだもの ホッ トケーキ	ミルク 野菜うどん くだも の	ミルク 野菜うどん くだも の
26木	牛乳 食パン 野菜スープ チキンのチーズ焼き パス タサラダ 牛乳 鮭チーズ おにぎり	食パン 野菜スープ 鶏ささ みのトマト煮 สปาゲッ ティーのあえもの 鮭おに ぎり	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 鶏ささみのトマト 煮 きゅうりのやわらか煮	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 白身魚のトマト 煮 きゅうりのやわらか煮
27金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 さわらのごま照り焼き コロ コロサラダ 牛乳 フルーツ ゼリー	ごはん 五目みそ汁 白身 魚のやわらか煮 人参のあ えもの くだもの	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のやわ らか煮 人参のとろろ煮	ミルク 五분이ゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 人参のとろろ 煮
28土	牛乳 豆乳ココア カレーラ イス フルーツカクテル 牛 乳 レーズンパン	豆乳 ごはん ミルクシ チュー フルーツカクテル レーズンパン	ミルク 豆乳 全がゆ ミル クシチュー	ミルク 豆乳 五분이ゆ ミ ルクシチュー
29日				
30月	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 厚揚げの中 華煮 白菜のりあえ 牛乳 豆腐団子	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 豆腐と野菜のやわら か煮 白菜のりあえ きなこ おにぎり	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのだし汁 豆腐と野菜の やわらか煮 白菜のりのと ろろ煮	ミルク 五분이ゆ なすと玉 ねぎのだし汁 豆腐と野菜 のやわらか煮 白菜のりの とろろ煮
31火	牛乳 ごはん たまごスー プ 鶏のから揚げ きゅうり の華風サラダ 牛乳 パウ ンドケーキ	ごはん たまごスープ 鶏 団子のやわらか煮 きゅう りのあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 鶏団子のやわらか煮 きゅうりのあえもの ホット ケーキ	ミルク 五분이ゆ 豆腐の だし汁 白身魚のやわらか 煮 きゅうりのあえもの ホットケーキ

○防ごう脱水症

この季節、「脱水症」のニュースをよく耳にします。発汗により、水と電解質で構成される体液が失われることが原因ですが、それにより、身体に様々な症状が生じます。脱水症は症状が出る前に予防することが重要です。予防を日々の習慣とし、楽しく元気な夏を過ごしましょう。

●脱水症の症状

