

毎日、猛暑日を記録するこの時期、意識して対策したいのが、早めの水分補給と、規則正しい生活です。起床時、お風呂の前後など、のどが渇く前に飲むのもポイント！

たくさん汗をかくこの時期は、体の水分も塩分もうばわれます。

☆のどが渇いていなくてもこまめに水分をとる。（目安はコップ1杯程度）

☆ジュースや炭酸飲料は糖分が多いものもあります。水やお茶がおすすめ。

☆しっかり汗をかいたときはスポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。



クリームピスケットくみ
るくまきなへ

(ほいくしょのおやつ)

使用>

すけおとしのふざけいー

こつぶじゃがあられ

マドレーヌ

(グループゼリー)

はとうヨーグルト

お名前をここに記入

(ブルベリザリ)

ミルクプリン

(ピーチゼリー)

100

パン・牛乳

不使用＞

(グレープゼリー)	

(幼職3個 乳2個)

ミニカスタードワッフル
(幼、鷹)

(スウィーティーゼリー)〈乳児、除去〉

(保育所のおやつ)

果肉入りフルーツゼリー

パン・牛乳

乳児給食でも幼児給食でも
提供しているレシピです。
ポイントは、根菜を乾煎りする
こと。
ご自宅でもぜひお試しください。

＜ 人4分 ツナ風味風 ＞ 4人分

ツナ	40g	だし汁
生揚げ	60g	醤油
大根	120g	砂糖
人参	40g	
里芋	40g	
ごんにゃく	20g	
さいいんげん	12g	



- ①大根、人参、里芋はいちょう切りにする。こんにゃく、生揚げは一口大に切り、下茹で、油抜きしておく。
- ②だし取りをしておく。
- ③大根、人参、里芋は、下ゆでしておく。
- ④きを乾煎りする。油切りにしたほじろツナを加えさらに炒める
- ⑤こんにゃくを入れさらに炒め、だしを加える。
- ⑥適宜あくを加えて、生揚げ、砂糖を加える。
- ⑦醤油を加え煮込み、さいりいんげんを加え仕上げ。

保育所のおやつ
しらすわかめせんべい くろまめきなこクッキー
やさいハイハイン はいがクッキー
にしようくれ ひとくビスケット
ビスケット クリームせんべい
あけもち (しおあげ) えびうすやき
ようじビスケット ココナッツサブレ
さつまいもチップ クリームビスケット
しるこサンドスティック こぶあげ
スティッククッキー (さつまいも)
カルテア二マルクッキー

3時のおやつと
替と延長おやつと
して提供します。

食材、商品の入荷の都合により、献立が変更となる場合があります。