

8月予定献立表



竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
副食				1 ・魚の照り焼き ・春雨の酢の物 ・五目みそ汁 ・グレープフルーツ	2 クッキング ・肉豆腐 ☆ポテトサラダ ・茄子のみそ汁 ・パイナップル	3 ・挽肉そぼろ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・豆腐のみそ汁 ・バナナ
おやつ				・小倉水ようかん ・牛乳	・サブシ ・牛乳	
未満児主食				・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	5 ・南瓜グラタン ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・ミニトマト	6 ・高野豆腐の卵とじ ・いんげんのごま和え ・じゃが芋と青菜のみそ汁 ・オレンジ	7 ・ハムカツ ・スパゲッティソテー ・玉葱と若布のみそ汁 ・パイナップル	8 ・中華風ローストチキン ・若布マヨネーズサラダ ・ワンタンスープ ・すいか	9 ・松風焼き ・大徳寺和え ・白菜と人参のみそ汁 ・ぶどう	10 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・五平餅風 ・牛乳	・もちもちポンデドーナツ ・牛乳	・ずんだプリン ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	・とうもろこし ・ヤクルト	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ひじきごはん	
副食	12 振替休日 	13 ・かに玉 ・茄子炒め ・肉団子入り中華スープ ・パイナップル	14 お盆/手作り弁当の日 ・牛乳 	15 お盆/手作り弁当の日 ・牛乳 	16 お盆/手作り弁当の日 ・牛乳 	17 ・鶏肉のごま煮 ・三色ソテー ・南瓜のみそ汁 ・ミニトマト
おやつ		・ソファール ・せんべい				
未満児主食		・ごはん				・ごはん
副食	19 ・麻婆豆腐 ・拌三絲 ・若布とコーンのスープ ・オレンジ	20 ・あぶたま ・ごまもやし ・凍り豆腐のみそ汁 ・キウイフルーツ	21 ・天ぷら ・大根なます ・花麩のすまし汁 ・グレープフルーツ	22 お誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜の含め煮 ・枝豆 ・すいか	23 ・焼きししゃも ・昆布の煮付け ・豚汁 ・パイナップル	24 ・はんぺんのチーズ焼き ・コーンサラダ ・青菜のみそ汁 ・バナナ
おやつ	・レアチーズ ・ビスケット	・芋かりんとう ・牛乳	・ブルーベリーケーキ ・牛乳	・アイスクリーム	・ホットドック ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・冷やし中華	・ピースごはん	・ごはん
副食	26 ・ひじき卵 ・じゃが芋サラダ ・豆腐とほうれん草のみそ汁 ・メロン	27 ・夏野菜カレー ・オーロラサラダ ・ささみスープ ・ミニトマト	28 ・つくね焼き ・大豆サラダ ・大根汁 ・パイナップル	29 ・魚の菜種焼き ・ブロッコリーと若布のお浸し ・しめじのみそ汁 ・ぶどう	30 ・鶏肉のから揚げ ・コーンとポテトのサラダ ・ラーメン入りかきたま汁 ・グレープフルーツ	31 ・厚揚げの甘辛煮 ・青菜のごま和え ・キャベツのみそ汁 ・オレンジ
おやつ	・なべ焼き ・牛乳	・フルーツヨーグルト ・せんべい	・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん

いよいよ暑い夏がやってきました。子どもたちは汗をたくさんかきながら、夢中で遊んでいます。蒸し暑い日が続き気温が上がると、暑さによる疲れから食欲がなくなったり、体の水分が失われたりして、熱中症になってしまう危険性があります。夏を楽しむためには、ご家庭でも水分補給と食事や睡眠などの規則正しい生活リズムを保つように心がけてみてください。

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	523 kcal	400 kcal
たんぱく質	19.7 g	18.2 g
脂 肪	17.7 g	17.6 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



夏を元気に過ごしましょう

夏を元気に過ごすポイント

- な** んでも食べて夏バテ知らず
インスタント食品や単品の食事は控え、たくさんの食品をバランスよく食べましょう。
- つ** めたいものは、ほどほどに
冷たい物をとり過ぎると、お腹をこわしたり、糖分のとり過ぎになります。
- の** むなら麦茶か水、牛乳を
夏は汗によって多くの水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。
- し** ぼう、塩のとり過ぎに注意
スナック菓子などを食べ過ぎないようにしましょう。
- よ** く噛んで食べましょう
よく噛んで食べると、胃によいだけでなく、食べ過ぎも防げます。
- く** だもの、野菜を食べましょう
体の調子を整えてくれる、ビタミン、ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいます。
- じ** かんを決めて、一日三食
朝、昼、晩の三食は、きちんと食べましょう。

8月31日は 野菜の日

夏野菜には胡瓜、茄子、トマト、ピーマン、南瓜など沢山の種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。

- 赤色の夏野菜…紫外線から肌を守り、血圧を下げます。消化促進、疲労回復に働きます。
- 緑色の夏野菜…利尿や発汗を促し、体の調子を整えて、むくみを解消します。
- 紫色の夏野菜… 眼の疲れを防ぎ、体のほてりや炎症を鎮める効果があります。



おしらせ

園の畑やプランターでも夏野菜がどんどん育ち、子どもたちが給食室まで「使ってください」と届けて来ています。また、先日ぞう組さんが大きなじゃが芋もたくさん収穫してくれました。8月2日には収穫した野菜を使ったのクッキングを予定しています。ポテトサラダを作る予定です。

