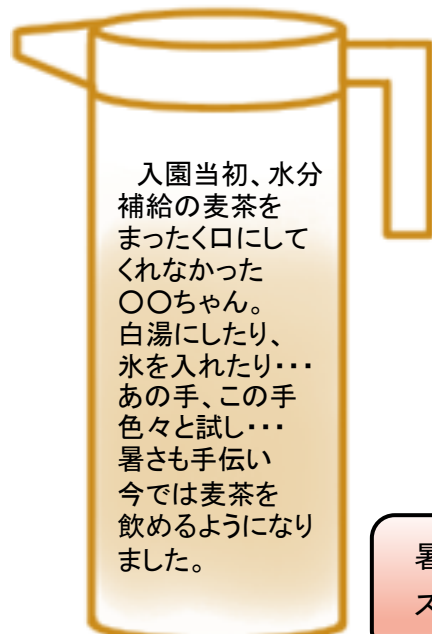


8月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食 おやつ	とったど〜お 梅雨の晴れ間を利用し、5月に植えたじゃが芋をぞう組さんに掘ってもらいました。大・中・小・・・数だけは68個の収穫でした。子どもたちからは“ポテトサラダ”“肉じゃが”のリクエストメニューが出ました。後日、給食で利用したいと思います。 					1 - 鶏みそ焼き - 三色ソテー - じゃが芋のみそ汁 - バナナ
以上児 副食 おやつ	3 - 八宝菜 - カレー風味サラダ - 凍り豆腐のみそ汁 - オレンジ ・ホットケーキ ・牛乳	4 - 炒り豆腐 - ごま酢キャベツ - しめたま汁 - パイナップル ・オレンジゼリー ・せんべい	5 - ハンバーグ - 切干サラダ - わかめスープ - キウイフルーツ ・とうもろこし ・ヤクルト	6 - 茹卵のミートソースかけ - ジャーマンポテト - そうめん汁 - メロン ・ひまわりパイ ・牛乳	7 - 魚の竜田揚げ - ひじきの炒り煮 - 白菜のみそ汁 - グレープフルーツ ・フルーツヨーグルト ・ビスケット	8 手作り弁当 牛乳 
以上児 副食 おやつ	10 山の日 	11 - パインとハムのステーキ - いんげんのサラダ - ささみスープ - オレンジ ・きな粉蒸しパン ・牛乳	12 - 南瓜グラタン - 胡瓜と春雨の和え物 - ミネストローネ - ぶどう ・ツナサンド ・牛乳	13 - 豆腐のドライカレー - コーンサラダ - かきたま汁 - すいか ・小倉水ようかん ・牛乳	14 手作り弁当 牛乳 	15 手作り弁当 牛乳 
以上児 副食 おやつ	17 - 豚の角煮 - ダイコンサラダ - もやしのみそ汁 - パイナップル ・さつま芋入りおもち ・牛乳	18 - あぶたま - ワカメの酢の物 - しめじの味噌汁 - ぶどう ・二色団子 ・牛乳	19 - 生姜焼き - 干草和え - 南瓜とアサリのシチュー - すいか ・ピザトースト ・牛乳	20 - 鮭のムニエル - 親子サラダ - 若布コーンスープ - キウイフルーツ ・南瓜ドーナツ ・牛乳	21 - 豆腐だんご - ケチャップ煮 - めかぶの和え物 - 茄子のみそ汁 - パイナップル ・人参ゼリー ・せんべい	22 - 焼きビーフン - さつま芋サラダ - キャベツのスープ - ミニトマト
以上児 副食 おやつ	24 - かに玉 - もやしの中華和え - キャベツのみそ汁 - グレープフルーツ ・五平餅 ・牛乳	25 - カレー - ツナサラダ - 卵スープ - ミニトマト ・スポン ・ビスケット	26 - 赤魚の塩焼き - 冷しゃぶ - 大根汁 - ぶどう ・ホットドック ・牛乳	27 お誕生会 - 冷やし中華 - 南瓜の含め煮 - 枝豆 - メロン  ・アイスクリーム	28 - ピーマンの肉詰め - コーンポテトサラダ - すまし汁 - キウイフルーツ ・レアチーズ ・ビスケット	29 - 厚揚げの甘辛煮 - いんげんのごま和え - 青菜のみそ汁 - オレンジ
以上児 副食 おやつ	31 - 南瓜オムレツ - シーザーサラダ - きのこのスープ - パイナップル ・ヨーグルトパンケーキ ・牛乳	 夏本番！ 規則正しい生活習慣を心がけ、元気いっぱいすごしましょう！ 気をつけたい夏の生活リズム！できているかな？6つのポイント！ はやねはやおき 体内時計が狂うと イライラにつながります 眠くても起きましょう  決まった時間にご飯 間食ばかりで ご飯が食べられないと夏バテになってしまいます  トイレ 排便ができるのは健康のしるし！ 朝食をしっかり摂って朝トイレに行きましょう  お外遊び 夜ぐっすり眠れるように たっぷり体を動かしましょう  水分補給 部屋の中でも熱中症になります 水や麦茶で適度に水分補給をしましょう  冷たいものを食べ過ぎない 冷えてお腹が痛くなったり 食欲がなくなったりする原因になります 				



暑くなるこれからの水分補給・・・一見体に良さそうなスポーツ飲料ですが、実は多くの糖分が含まれています。スポーツ飲料は体調の悪い時に利用し、普段は糖分のない麦茶・水で水分補給しましょうね。