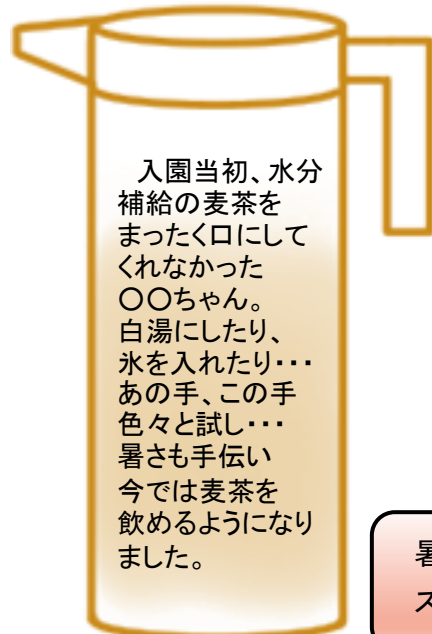


8月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 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 ごはん ・ 鶏みそ焼き ・ 三色ソテー ・ じゃが芋のみそ汁 ・ バナナ
未満児 主 食 副 食 おやつ	3 ごはん ・ 八宝菜 ・ カレー風味サラダ ・ 凍り豆腐のみそ汁 ・ オレンジ	4 ごはん ・ 炒り豆腐 ・ ごま酢キャベツ ・ しめたま汁 ・ パイナップル	5 ごはん ・ ハンバーグ ・ 切干サラダ ・ わかめスープ ・ キウイフルーツ	6 ごはん ・ 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	7 ごはん ・ 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	8 手作り弁当 ・ 牛乳 
未満児 主 食 副 食 おやつ	10 山の日 	11 ごはん ・ 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	12 ごまごはん ・ 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	13 ごはん ・ 豆腐のドライカレー ・ コーンサラダ ・ かきたま汁 ・ すいか	14 手作り弁当 ・ 牛乳 	15 手作り弁当 ・ 牛乳 
未満児 主 食 副 食 おやつ	17 ごはん ・ 豚の角煮 ・ ダイコンサラダ ・ もやしのみそ汁 ・ パイナップル	18 しらすごはん ・ あぶたま ・ ワカメの酢の物 ・ しめじの味噌汁 ・ ぶどう	19 ごはん ・ 生姜焼き ・ 干草和え ・ 南瓜とアサリの シチュー ・ すいか	20 ごはん ・ 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	21 ごはん ・ 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	22 ごはん ・ 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
未満児 主 食 副 食 おやつ	24 ごはん ・ 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	25 ごはん ・ カレー ・ ツナサラダ ・ 卵スープ ・ ミニトマト	26 ごはん ・ 赤魚の塩焼き ・ 冷しゃぶ ・ 大根汁 ・ ぶどう	27 お誕生会 ・ 冷やし中華 ・ 南瓜の含め煮 ・ 枝豆 ・ メロン 	28 ごはん ・ 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	29 ごはん ・ 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
未満児 主 食 副 食 おやつ	31 ごはん ・ 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	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 				



入園当初、水分補給の麦茶をまったく口にしてくれなかった〇〇ちゃん。白湯にしたり、水を入れたり・・・あの手、この手色々と試し・・・暑さも手伝い今では麦茶を飲めるようになりました。

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。