

8月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食	1 ・ 卵グラタン ・ じゃが芋のきんぴら ・ すまし汁 ・ ミニトマト	2 ・ 肉じゃが ・ きゅうりもみ ・ じめじの味噌汁 ・ すいか	3 ・ ボークソテー ・ 親子サラダ ・ 大根汁 ・ グレープフルーツ	4 ・ 南瓜オムレツ ・ もやしの炒め物 ・ 若布コーンスープ ・ キウイフルーツ	5 ・ 豆腐のケチャップ煮 ・ ひじきのごま和え ・ 春雨スープ ・ パイナップル	6 ・ 焼きビーフン ・ オーロラサラダ ・ はんぺんスープ ・ オレンジ
おやつ	・ ピザトースト ・ 牛乳	・ くるみゆべし ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	・ かまもち ・ 牛乳	・ グラノーラクッキー ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ひじきごはん	・ ごはん	・ ごはん
副 食	8 カレークッキング ・ 夏野菜カレー ・ ツナサラダ ・ 若布スープ ・ ぶどう	9 ・ 茄子と南瓜の揚げ煮 ・ にらと挽肉の卵とじ ・ 五目うどん ・ メロン	10 ・ 豚の角煮 ・ 切干大根の和風サラダ ・ にらたま汁 ・ パイナップル	11 山の日 	12 ・ 親子煮 ・ いんげんのサラダ ・ 豆麴の味噌汁 ・ ミニトマト ・ 人参バターケーキ ・ 牛乳	13 ・ 手作り弁当 ・ 牛乳 
おやつ	・ フルーツヨーグルト ・ せんべい	・ 枝豆 ・ ヤクルト	・ 黒糖豆乳プリン ・ せんべい		・ ごはん	
未満児主食	・ カレーライス	・ ごはん	・ しらすごはん			
副 食	15 ・ 手作り弁当 	16 ・ 手作り弁当 	17 ・ ローストチキン ・ 野菜ソテー ・ 五目スープ ・ オレンジ	18 ・ 五目大豆 ・ ジャーマンポテト ・ もやしの味噌汁 ・ すいか	19 ・ タラフライ ・ もやしのナムル・粉吹き芋 ・ 南瓜の味噌汁 ・ ぶどう	20 ・ 豚肉の味噌炒め ・ スパゲッティソテー ・ 若布スープ ・ グレープフルーツ
おやつ	・ せんべい ・ 牛乳	・ クッキー ・ 牛乳	・ がんづき ・ 牛乳	・ ひじきせんべい ・ 牛乳	・ とうもろこし ・ 飲むヨーグルト	
未満児主食	・ 手作り弁当	・ 手作り弁当	・ 卵ごはん	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん
副 食	22 ・ 鶏のホイル焼き ・ ソーメン風サラダ ・ もやしの味噌汁 ・ パイナップル	23 ・ 赤魚の塩焼き ・ アスパラサラダ ・ カレー汁 ・ メロン	24 ・ マカロニグラタン ・ 大根サラダ ・ 白菜と人参の味噌汁 ・ オレンジ	25 お誕生会  ・ 冷し中華 ・ 南瓜含め煮 ・ 枝豆 ・ すいか	26 ・ 魚の竜田揚げ ・ ポテトサラダ ・ 吉野汁 ・ ぶどう	27 ・ はんぺんのチーズ焼き ・ ごま酢キャベツ ・ 青菜の味噌汁 ・ ミニトマト
おやつ	・ バナナケーキ ・ 牛乳	・ 大学芋 ・ 牛乳	・ 小倉水ようかん ・ 牛乳	・ アイス	・ 野菜クラッカー ・ 牛乳	
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごまごはん	・ 冷し中華	・ ごはん	・ ごはん
副 食	29 ・ 八宝菜 ・ 中華風サラダ ・ きのこのスープ ・ グレープフルーツ	30 ・ 魚の味噌焼き ・ 若布の煮物 ・ お芋の団子汁 ・ パイナップル	31 ・ 豆腐のドライカレー ・ ごまもやし ・ 野菜ミルクスープ ・ メロン	～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 488kcal 385kcal タンパク質 : 19.3g 17.8g 脂 肪 : 16.5g 17.0g ＊以上児は家庭から持参するご飯の 栄養は含まれていません。		
おやつ	・ あべかわもち ・ 牛乳	・ ジョア ・ せんべい	・ 南瓜まんじゅう ・ 牛乳			
未満児主食	・ ごはん	・ ごはん	・ ごはん			

熱中症に注意しましょう

高温多湿の夏は、体の水分が不足したり、体温調節がうまくいかなことから熱中症になる危険性があります。暑い外に長時間いることや激しい運動は避け、こまめな水分補給と休憩、通気性の良い服装を心がけましょう

水分補給は適度な量を与えましょう

気温が上昇してくると、汗をかきやすくなるので適度な水分補給が必要になります。体温調節機能が十分に発達していない乳幼児は、特に注意が必要です。ただし、水分を摂りすぎると胃に負担がかかり、体がぐったりすることがあるので、適切な量を与えましょう。

体を涼しくする夏野菜を食べよう

きゅうり・ピーマン・なすなどの夏野菜には水分がたっぷりと含まれていて、汗で出た体の水分を補い体を冷やす作用があります。また利尿作用があり、摂りすぎた水分を体の外に出してくれる働きもあります。夏野菜で体を涼しく保ちましょう。

きゅうり・・・95%は水分なので、鮮度が落ちないうちに食べるようにしましょう。

(サラダ、酢の物、炒め物など)

＊ピーマン・・・縦に細切りにすると食べやすくなります。(肉詰め、炒め物、酢豚、カレーなど)

＊なす・・・アクがあるので、切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。

(麻婆なす、炒め物、焼きなす、田楽味噌など)

＊きゅうりをかじってみましょう

＊棒状や太い輪切りにして味噌マヨネーズをつけて食べることも良いことです。

あごの成長を助け、脳の働きを活発にします。