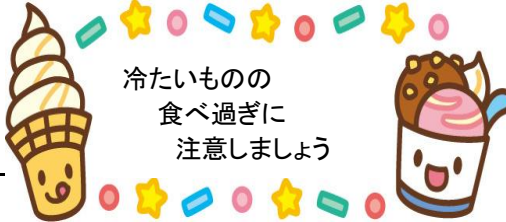


8月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副 食	 冷たいものの 食べ過ぎに 注意しましょう		～今月の予定平均栄養摂取量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>494kcal</td><td>395kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>19.4 g</td><td>18.6g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>18.2 g</td><td>18.1 g</td></tr></table>			未満児	以上児	エネルギー	494kcal	395kcal	タンパク質	19.4 g	18.6g	脂 肪	18.2 g	18.1 g	1	2
					未満児	以上児												
エネルギー	494kcal	395kcal																
タンパク質	19.4 g	18.6g																
脂 肪	18.2 g	18.1 g																
おやつ					- 豆腐のドライカレー風 - 若布サラダ - にらたま汁 - ミニトマト	- じゃが芋のそぼろ煮 - 三色ソテー - しめじの味噌汁 - バナナ												
未満児主食					- がんづき - 牛乳													
					ごはん	ごはん												
副 食	4 - 夏野菜カレー - 三色サラダ - 卵スープ - メロン	5 - 南瓜オムレツ - もやしの炒め物 - ささみスープ - パイナップル	6 - 魚のホイル焼き - 切り干し大根の炒り煮 - 白菜と人参の味噌汁 - すいか	7 - ミートローフ - アスパラサラダ - 若布スープ - オレンジ	8 - エビカツ - めかぶの和え物 - カレー汁 - ぶどう	9 手作り弁当の日 牛乳 												
おやつ	- フルーツヨーグルト - サブレ	- アメリカンドック - 牛乳	- さつま芋入りおもち - 牛乳	- 卵サンド - 牛乳	- とうもろこし - りんごジュース													
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん													
副 食	11 山の日 	12 - ポテトの肉巻焼き - スパゲッテーサラダ - コーンポタージュ - キウイフルーツ	13 - いり豆腐 - 青菜の胡麻和え - 南瓜味噌汁 - オレンジ	14 手作り弁当 	15 手作り弁当 	16 手作り弁当 												
おやつ		- 豆乳ババロア - せんべい	- バナナケーキ - 牛乳	- 牛乳 - せんべい	- 牛乳 - ビスケット													
未満児主食		ごはん	ごはん	手作り弁当	手作り弁当	手作り弁当												
副 食	18 - ヤンニョム風チキン - シーザーサラダ - きのこスープ - パイナップル	19 - 魚の照り焼き - ソーメン風サラダ - 茄子の味噌汁 - メロン	20 - 卵グラタン - じゃが芋のきんぴら - 吉野汁 - ぶどう	21 お誕生会  - 冷やし中華 - 南瓜の含め煮 - 枝豆 - すいか	22 - 豆腐ハンバーグ - 若布の酢の物 - しめたま汁 - オレンジ	23 - はんぺんのチーズ焼き - 玉葱とベーコンのカレー炒め - 油揚げの味噌汁 - ミニトマト												
おやつ	- りんごジュースゼリー - せんべい	- ずんだ団子 - 牛乳	- ホットドック - 牛乳	アイスクリーム	- トマトポッキー - 牛乳													
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	冷やし中華	ごはん	ごはん												
副 食	25 - カニ玉 - 胡麻酢キャベツ - すまし汁 - パイナップル	26 - 八宝菜 - 胡瓜と春雨の和え物 - 小松菜と油揚げの味噌汁 - オレンジ	27 - 魚の味噌焼き - 茎若布と豚肉のきんぴら - 五目うどん - すいか	28 - 豆腐団子のケチャップ煮 - 大徳寺和え - 豆麩の味噌汁 - ぶどう	29 - パイとハムのステーキ - 親子サラダ - 玉葱と若布の味噌汁 - キウイフルーツ	30 - 変わり納豆 - さつま芋甘煮 - 青菜の味噌汁 - バナナ												
おやつ	- ツナサンド - 牛乳	- バナナカスタード - せんべい	- フライドポテト - 牛乳	- 南瓜バターケーキ - 牛乳	- ココアケーキ - せんべい													
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	納豆ごはん												

食と健康

夏の野菜
きゅうり・かぼちゃ・とうがん
枝豆・おくら・ピーマン・なす・トマト・すいか・メロン

夏野菜の特徴
夏の必要な水分とビタミン類がたっぷり含まれていて、暑さで弱る胃を刺激し消化を助け、血管を強め、のぼせを冷やす働きを持っています。また、この時期の果物は利尿、整腸、発汗作用などを促します。

<トマト>・・・栄養価の高い食品です。ビタミンいっぱいで、血圧を低下させたり、イライラを鎮める作用があります。

<きゅうり>・・・1年中でお店に並んでいますが、旬は夏です。栄養的には水分が96%、残りの4%にはビタミンなどが含まれています。たっぷりの水分が利尿効果を促します。

<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。油と相性がいいです。

食と健康

8月31日は「野菜の日」

体に必要な栄養をとるのに、野菜は欠かせません。1日にとる野菜の量は成人で350g、3～5歳は240g、1～2歳は210gが目安とされています。生のままで野菜をたくさん食べるのはたいへんですが、炒めたり、汁物にしたりすると、かさが減って食べやすくなります。季節に応じた旬の野菜をたくさん食べましょう。

食と健康

睡眠をとりましょう

夏は体が疲れやすい季節です。疲れをためず体調を整えるためにも、十分な睡眠をとりましょう。寝る時間、起きる時間、食事の時間を一定にしないと、生活リズムが崩れます。夜、暑くて寝付けない場合は、部屋を涼しくする工夫が必要です。