

8月予定献立表 下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
副 食	 早寝早起きで毎日の生活リズムを作りましょう ジュースや冷たいものの摂り過ぎに注意しましょう			~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 482kcal 384kcal タンパク質 : 18.8g 173g 脂 肪 : 16.9g 17.2g		1 ・挽肉そぼろ ・炒り卵・青菜のお浸し ・豆腐の味噌汁 ・オレンジ
おやつ						
未満児主食						・三色ごはん
副 食	3 ・ひじき卵 ・玉葱とベーコン炒め ・豚汁 ・ミニトマト	4 ・麻婆豆腐 ・ばん三糸 ・コンソメスープ ・パイナップル	5 ・赤魚の塩焼き ・親子サラダ ・大根汁 ・バナナ	6 カレークッキング ・夏野菜カレー ・マカロニツナサラダ ・若布スープ ・すいか	7 ・れんこんはさみ焼き ・ポパイサラダ ・カレー汁 ・オレンジ	8 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・フルーツポンチ ・せんべい	・くるみゆべし ・牛乳	・豆乳ババロア ・せんべい	・オートミールクッキー ・牛乳	・ホットドック ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副 食	10 ・鶏のホイル焼き ・コーンとポテトのサラダ ・肉団子スープ ・オレンジ	11 山の日 	12 ・スコッチエッグ ・ブロッコリーのごま酢和え ・もやしの味噌汁 ・ぶどう	13 ・鯖の味噌煮 ・甘酢野菜 ・けんちん汁 ・キウイフルーツ	14 手作り弁当 ・牛乳 	15 手作り弁当 ・牛乳 
おやつ	・がんづき ・牛乳		・ブルーベリーサンド ・牛乳	・りんごジュース ・せんべい	・牛乳 ・せんべい	
未満児主食	・ごはん		・ごはん	・ごはん	・手作り弁当	
副 食	17 ・ツナとチーズの卵焼き ・きんぴらごぼう ・吉野汁 ・キウイフルーツ	18 ・なすと南瓜の揚げ煮 ・青菜和え ・若布の味噌汁 ・オレンジ	19 ・小魚と大豆のからめ煮 ・胡瓜の酢味噌和え ・さつまいも甘煮 ・すいとん汁・メロン	20 誕生会 ・冷やし中華 ・南瓜そぼろ ・枝豆 ・すいか 	21 ・ピーマンギョーザ ・かみかみ大根サラダ ・中華スープ ・パイナップル	22 ・はんぺんのチーズ焼き ・野菜ソテー ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・さつま芋素揚げ ・牛乳	・ホットケーキ ・牛乳	・とうふのごまだれ団子 ・牛乳	・アイスクリーム	・きな粉トースト ・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	24 ・魚ホイル焼き ・千草和え ・そうめん汁 ・オレンジ	25 ・豆腐ハンバーグ ・胡瓜もみ ・白菜と人参の味噌汁 ・すいか	26 ・鶏肉のマリネ ・いんげんのサラダ ・にらたま汁 ・ミニトマト	27 ・カニ玉 ・コーンサラダ ・きのこスープ ・メロン	28 ・茄子のミートグラタン ・りんごサラダ ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・バナナ	29 ・変わり納豆 ・さつまいも甘煮 ・青菜の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・バナナクレープ ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ずんだ団子 ・牛乳	・ラスク ・ヨーグルト	・蒸しパン ・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
副 食	31 ・ハワイアンボークソテー ・若布サラダ ・茄子の味噌汁 ・ミニトマト	夏バテに気を付けて夏を乗り越えましょう 日増しに暑くなってきました。保育園の子どもたちは暑さに負けないで元気いっぱいプール遊びを楽しんでいます。夏バテは、体の消化機能を低下させて食欲不振になってしまいます。ビタミン・ミネラルの摂取不足が心配されますが、食事には注意してあげてください。食事をおいしく食べるには冷たい炭酸飲料などは、なるべく控えた方が良いでしょう。 野菜や果物で水分補給をしましょう 夏はこまめな水分補給が必要ですが、飲み物だけでなく、野菜や果物から水分をとることができます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり、なす、すいかに含まれています。野菜や果物からは汗で失われたミネラルも補えるので、食べ過ぎに注意しながら積極的にとるようにしましょう。				
おやつ	・なべ焼き ・牛乳					
未満児主食	・ごはん					

炭酸飲料について
爽やかな味わいから、気分を爽快にし、疲労を和らげてくれるようですが、飲み過ぎると次のような影響も考えられます。
糖分の取り過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
カルシウム不足（化膿した傷が治りにくくなる、
鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
ビタミンB1の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）

野菜を見ないで触って名前を当てるクイズをしました
人参・なす・きゅうり・ピーマンのうち一つを箱の中に入れて手で触って名前を当てました。<どの子も正解でした>
触ってどんな感じがした？
人参・・・スーとしてる。 なす・・・ツルツルしてる。
きゅうり・・・チクチクしてる。ピーマン・・・ボコボコしてる。