



曜	月	火	水	木	金	土
献立	<p>8月の予定 5日(土) 手作り弁当の日 25日(火) お誕生会</p>					1 焼きビーフン コーンサラダ 凍り豆腐の味噌汁 ミニトマト
未満児 おやつ						ごはん
	3	4	5	6	7	8
	ハワイアンソテー 親子サラダ ベーコンスープ グレープフルーツ	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	さばのみそ煮 ひじきのごまあえ 豚汁 すいか	肉じゃが 若布の酢味噌和え しめたま汁 オレンジ	シーフードカレー マカロニサラダ 野菜ミルクスープ ミニトマト	手作り弁当の日
	ごはん フルーツヨーグルト サブレ	ごはん しょうゆ団子 ぎゅうにゅう	ごはん フレンチトースト ぎゅうにゅう	ごはん きな粉入り蒸しパン ぎゅうにゅう	ごはん フルーツゼリー せんべい	
	10	11	12	13	14	15
	マーボーナス 中華風サラダ きのこスープ テラウェア	豆腐のケチャップ煮 アスパラサラダ かきたま汁 メロン	鶏のからあげ 胡瓜の酢味噌和え 大根汁 パイナップル	焼きししゃも 三色サラダ キャベツのみそ汁 バナナ	手作り弁当の日 	手作り弁当の日
	ごはん お好み焼き ぎゅうにゅう	ごはん 芋かりんどう ぎゅうにゅう	ごまごはん 甘食 ぎゅうにゅう	ごはん ジョア ビスケット		
	17	18	19	20	21	22
	かに玉 ジャーマンポテト もやしのみそ汁 オレンジ	ローストチキン 野菜ソテー 五目スープ テラウェア	豆腐のチーズフライ 若布サラダ 南瓜のみそ汁 すいか	八宝菜 さつま芋甘煮 すまし汁 グレープフルーツ	魚の照り焼き 生揚げの煮物 せんべい汁 メロン	はんぺんチーズ焼き 春雨酢の物 青菜の味噌汁 ミニトマト
	ごはん バナナパイ ぎゅうにゅう	卵ごはん アメリカンドック ぎゅうにゅう	ごはん どうもろこし ヤクルト	ごはん ヨーグルトゼリー せんべい	ごはん ごまだんご ぎゅうにゅう	
	24	25	26	27	28	29
	巣ごもり卵 きんぴらごぼう 春雨スープ パイナップル	お誕生会 	マカロニグラタン 大根サラダ 卵スープ ミニトマト	五目大豆 ごま酢キャベツ 白菜と人参の味噌汁 キウイフルーツ	さんまのかば焼き 大徳寺あえ 吉野汁 テラウェア	豚肉の味噌炒め もやしのナムル 花魁のすまし汁 グレープフルーツ
	ごはん じゃが芋もち ぎゅうにゅう		ごはん オレンジゼリー ビスケット	ごはん バナナカスタード せんべい	ごはん ピザトースト ぎゅうにゅう	ごはん
	31					
	豆腐のドライカレー オーロラサラダ コンソメスープ メロン					
	ごはん 黒糖蒸しパン ぎゅうにゅう					

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質 (卵・肉・魚・大豆・牛乳)
- ビタミンC (野菜・果物)
- ビタミンB1 (豚肉・レバー・枝豆・豆腐)
- ミネラル (海藻・乳製品・レバー・夏野菜)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。

