



8月給食予定献立表



米崎保育園

未満児		1	2	3	4 夕涼み会	5
午前おやつ/主食		豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/しらすごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食		・赤魚の塩焼き ・生揚げの煮物 ・かき玉汁 ・パイナップル	・豚肉の柳川もどき ・きゅうりもみ ・茄子の味噌汁 ・すいか	・エビと豆腐の炒め物 ・もやし中華和え ・若布コーンスープ ・オレンジ	・たまごグラタン ・ブロッコリーのお浸し ・ベーコンスープ ・キウイフルーツ	・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜ソテー ・南瓜の味噌汁 ・グレープフルーツ
おやつ		・五平餅 ・牛乳	・南瓜のスコーン ・牛乳	・グラノーラクッキー ・牛乳	・スポロン ・せんべい	
	7	8	9	10	11 山の日	12
午前おやつ/主食	ヨーグルト/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん		バナナ
副食	・ミートローフ ・カレー風味サラダ ・五目味噌汁 ・メロン	・あぶたま ・冷しゃぶ ・なめこ汁 ・ミニトマト	・茄子と南瓜の揚げ煮 ・キャベツのごま豆腐和え ・春雨スープ ・ぶどう	・ピーマンの肉詰煮 ・マカロニツナサラダ ・玉子スープ ・キウイフルーツ		・手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・きなこトースト ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・とうもろこし ・ヤクルト	・オレンジゼリー ・ビスケット		
	14	15	16	17	18	19
午前おやつ/主食	手作り弁当	手作り弁当	手作り弁当	牛乳・ビスケット/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい
副食				・鶏ごま煮 ・三色サラダ ・五目うどん ・オレンジ	・凍豆腐の挽肉かけ ・若布のレモン醤油和え ・じゃが芋の味噌汁 ・すいか	・焼きビーフン ・ほうれん草のサラダ ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト
おやつ				・バナナケーキ ・牛乳	・プチパン ・牛乳	
	21	22	23	24 お誕生会	25	26
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	・豆腐ハンバーグ ・三色ソテー ・豆麩の味噌汁 ・パイナップル	・かに玉 ・きんぴらごぼう ・キャベツの味噌汁 ・キウイフルーツ	・夏野菜カレー ・スパゲティサラダ ・きのこスープ ・グレープフルーツ	・冷し中華 ・南瓜含め煮 ・枝豆 ・すいか	・かつお煮付 ・切干大根の炒り煮 ・つくね汁 ・ぶどう	・鶏肉醤油煮 ・小松菜と若布の和え物 ・もやしの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・パンナコッタ ・せんべい	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・人参バターケーキ ・牛乳	・アイスクリーム	・ピザトースト ・牛乳	
	28	29	30	31	 【今月の予定平均給与栄養量】 ・エネルギー 488kcal ・たんぱく質 19.6g ・脂質 17.1g	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん		
副食	・焼きいか ・ソーメン風サラダ ・豚汁 ・グレープフルーツ	・枝豆入り玉子焼き ・じゃが芋サラダ ・凍豆腐の味噌汁 ・オレンジ	・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・はんぺんスープ ・ミニトマト	・南瓜グラタン ・大徳寺和え ・ささみスープ ・キウイフルーツ		
おやつ	・からいも団子 ・牛乳	・ココアゼリー ・せんべい	・ホットドッグ ・牛乳	・ジョア ・ビスケット		

1日3食のバランスのとれた食事熱中症を予防しよう！

連日の暑さで食欲が落ちてしまい、ついつい軽い食事で済ませてしまいがちですが、そうした食生活を続けていると体力が低下し、暑さへの抵抗力がますます低くなってしまいます。1日3食、いろいろな食材を取り入れて食べることを意識して、熱中症に負けない体作りをしましょう！



- 主食・体を動かす
(ごはん・パン・麺) (黄の食べ物)
- 主菜・体をつくる
(肉・魚・卵・豆製品・乳製品)
(赤の食べ物)
- 副菜・体の調子を整える
- 汁物 (野菜・きのこ・海藻・果物)
(緑の食べ物)

味噌汁で熱中症予防！

味噌は発酵食品で腸内環境を整える作用があり、免疫力がアップします！

具材には、夏野菜や海藻を取り入れてみましょう。夏野菜(なす・かぼちゃ等)は体を冷やす作用があるため、夏場の体温調整に最適です。海藻はカリウムが豊富に含まれ、血圧を下げる効果があります。また、多量に汗をかくと、カリウムも体外へ排泄され、倦怠感や食欲不振などの症状が生じるため、食べ物から摂取することが必要になります。

