



暑い日が続いています。夏は体力の消耗が激しいので、夏バテしないようにしっかりと予防しましょう!!子どもたちは、汗をかきながら元気いっぱい活動をしています。熱中症対策で、水分補給をこまめに行いますので、お茶・水は、多めに準備をお願いします。

令和5年8月



## 献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
1	火	炒り玄米ごはん	豆腐入り松風焼き 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	牛乳	フルーツ寒天	
2	水	発芽玄米ごはん	白身魚の塩トマト焼き オクラときゃべつのごま和え なすのみそ汁 果物(キウイ)	食べるいりこ	オレンジマフィン 牛乳	
3	木	発芽玄米ごはん	ポテトオムレツ 彩り和え オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	お菓子	とうもろこし スキムミルク	
4	金	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル ポテトサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	スキムミルク	かぐや姫 牛乳	
5	土	🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓 <b>お弁当の日</b> 🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓				
7	月	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ ツナもやしサラダ オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	レーズンロックビスケット スキムミルク	
8	火	おにぎり (発芽玄米)	焼きそば きゅうりの浅漬け 豆腐のみそ汁 果物(スイカ)	お菓子	じゃこ大豆 ココア	
9	水	炒り玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ、変わりサラダ なすのみそ汁 果物(バナナ)	ロールパン	チーズ芋もち 牛乳	
10	木	発芽玄米ごはん	白身魚のコーンマヨ焼き 南瓜のごまサラダ きゃべつのみそ汁 果物(オレンジ)	スキムミルク	黒ごまクッキー スキムミルク	
12	土	🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓 <b>お弁当の日</b> 🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓				
14	月					
15	火					
16	水	大豆入りドライカレー (五分づき)	中華春雨サラダ 卵スープ 果物(オレンジ)	パン缶	ココア蒸しパン スキムミルク	
17	木	炒り玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き ひじきの五目煮 南瓜のみそ汁 果物(キウイ)	牛乳	ホワイトボンチ	
18	金	ロールパン	南瓜グラタン トマトサラダ 冬瓜スープ 果物(バナナ)	お菓子	きなこ団子 牛乳	
19	土	発芽玄米ごはん	マーボー茄子 オクラの梅おかか和え ほうれん草のみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	バナナソフトクッキー 牛乳	
21	月	発芽玄米ごはん	豚肉の磯焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	コーンピザ スキムミルク	
22	火	発芽玄米ごはん	鮭のトマトホイル焼き ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	食べるいりこ	さつま芋ブリッツ 牛乳	
23	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ オクラのみそ汁 果物(キウイ)	スキムミルク	南瓜の蒸しパン 牛乳	
24	木	発芽玄米ごはん	タンドリーチキン 切干大根と糸昆布の煮物 なすのみそ汁 果物(オレンジ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア	
25	金	おにぎり (発芽玄米)	冷やしうどん 五目きんぴら 果物(バナナ)	パン缶	さつま芋とりんごの 蒸しまんじゅう 牛乳	
26	土	🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓 <b>お弁当の日</b> 🍌🥒🍎🍓🍌🥒🍎🍓				
28	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ きゃべつのみそ汁 豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	ロールパン	ヨーグルト和え	
29	火	ひまわり苺 (発芽玄米)	夏野菜サラダ 《お誕生日会行事食》 冬瓜のみそ汁 果物(バナナ)	みかん缶	かいじゅうドーナツ 牛乳	
30	水	炒り玄米ごはん	白身魚のごまみそ焼き 南瓜の煮物 オクラのみそ汁 果物(オレンジ)	牛乳	じゃが芋丸 スキムミルク	
31	木	発芽玄米ごはん	ごろごろ野菜のキッシュ風 スパサラ 切干大根のみそ汁 果物(キウイ)	お菓子	バナナマフィン 牛乳	

### 夏バテとは?

夏の暑さで、身体の調整機能がうまくいかず、「疲れが取れない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などの症状が現れます。

### ※夏バテ予防のポイント!!

- ①朝食を必ず食べて登園する
- ②水分補給をしっかりと行う
- ③ぐっすり眠るようにする
- ④適度な運動をする
- ⑤**栄養バランスの良い食事**をする

※暑い日は、さっぱりした食べやすいものになりがちですが、それではスタミナ不足が心配です。特に夏は、エネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、枝豆、ごま、発芽玄米などのビタミンB1の豊富な食材を積極的に摂取しましょう♪



## お知らせ

5日(土)・12日(土)  
14日(月)・15日(火)・26日(土)

お弁当の日です。

登園されるご家庭は、お弁当の準備をよろしく  
お願いします。☆おやつの提供はあります♪

