



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 (1,2才)	3時のおやつ
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	🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷 お弁当の日 🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷			
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	🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷 お弁当の日 🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷			
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	🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷 お弁当の日 🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷🍌🍎🥕🥬🍷🍷🍷🍷			
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!



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。☆おやつはあります♪