


《8月予定献立表》

平成29年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	火	クラッカー 牛乳	ごはん	ホキの味噌照り焼き 納豆和え すまし汁	メロン 夏野菜ピザトースト 牛乳
2	水	ビスケット 牛乳	ごはん	ポークチャップ 茹でとうもろこし 春雨スープ	グレープフルーツ プリン せんべい 牛乳
3	木	果物 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き じゃが芋のカレー炒め みそ汁	オレンジ 枝豆ごはん 麦茶
4	金	麦ファー 牛乳	うどん	ちくわの磯辺焼き レタスとトマトのサラダ	すいか 小倉カステラ 牛乳
5	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜の中華和え	バナナ ドーナッツ 牛乳
6	日				
7	月	麦ファー 牛乳	ごはん	鶏肉のごま唐揚げ さっぱりポテトサラダ 夏野菜スープ	オレンジ お好み焼き 牛乳
8	火	果物 牛乳	ごはん	親子煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	すいか ぼたぼた焼き 牛乳
9	水	せんべい 牛乳	食パン	ローストチキン フレンチサラダ コーンスープ	グレープフルーツ アイス 果物
10	木	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ オクラの土佐和え みそ汁	オレンジ ヨーグルト蒸しパン 麦茶
11	金				
12	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き 3色お浸し	オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳
13	日				
14	月	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークカレー きゅうりのゆかり和え 福神漬け 麦茶	オレンジ ジャムパン 牛乳
15	火	ビスケット 牛乳	ごはん	麻棒豆腐 フライドポテト 中華スープ	グレープフルーツ ゼリー クラッカー 牛乳
16	水	クラッカー 牛乳	ごはん	鯖の香味焼き なす炒り みそ汁	バナナ マカロニきな粉 牛乳
17	木	せんべい 牛乳	ごはん	ホキのみそ照り焼き 納豆和え すまし汁	すいか ずんだ白玉団子 牛乳
18	金	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉のごま唐揚げ さっぱりポテトサラダ 夏野菜スープ	オレンジ ヨーグルト せんべい
19	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜の中華和え	バナナ ドーナッツ 牛乳
20	日				
21	月	せんべい 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き じゃが芋のカレー炒め みそ汁	すいか 茹で枝豆 牛乳
22	火	ビスケット 麦茶	赤飯	ホキフライ キャベツときよりの塩昆布和え みそ汁	デラウェア せんべい 牛乳
23	水	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークチャップ 茹でとうもろこし 春雨スープ	オレンジ きな粉バナナヨーグルト 牛乳
24	木	果物 牛乳	ごはん	味噌焼き肉 オクラの土佐和え すまし汁	グレープフルーツ クリームパン 牛乳
25	金	クラッカー 牛乳	ごはん	ちくわの磯辺焼き レタスとトマトのサラダ みそ汁	バナナ ココアトースト 牛乳
26	土	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き 3色お浸し	オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳
27	日				
28	月	麦ファー 牛乳	食パン	ローストチキン フレンチサラダ コーンスープ	グレープフルーツ スティックパン 牛乳
29	火	果物 牛乳	ごはん	夏野菜カレー ごまじゃこサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ フルーツポンチ ビスケット
30	水	麦ファー 牛乳	ごはん	鯖の香味焼き なす炒り みそ汁	バナナ なすとトマトのミートスパゲッティ 牛乳
31	木	ビスケット 牛乳	ごはん	親子煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	デラウェア 豆乳餅 牛乳

汗は健康のバロメーター

気温も上昇し蒸し暑く、動かなくても汗をたくさんかく毎日が続きます。汗には、体内にこもった熱を外に逃がして体温調節を行い、老廃物などを取り除く働きがあります。大人は体重の60%、乳児は70%、新生児は80%が水分といわれています。のどが渇いてなくても、こまめに水やお茶で水分を補給しましょう！



暑くなると食欲が落ちたり、体調をくずしやすくなり、夏バテや夏風邪を引き起こしやすくなります。水分やビタミンがたっぷりの夏野菜は体温を下げたり、体の調子を整えてくれます。

保育園では夏野菜をたくさん育てています！お家でも夏野菜をどんどん食べて夏の疲れを吹き飛ばしましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	607kcal	25g	20.6g	1.2g
3歳以上児	595kcal	24.1g	16.4g	1.9g