

《8月予定献立表》

西多賀チェリー保育園



平成30年

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	水	ビスケット 牛乳	ごはん	ポークチャップ 焼きかぼちゃ 春雨スープ	グレープフルーツアイス せんべい
2	木	果物 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 野菜炒め みそ汁	オレンジ マヨコーントースト 牛乳
3	金	麦ファー 牛乳	(冷)うどん	ちくわの磯辺焼き レタスとトマト、ブロッコリーのサラダ	すいか 枝豆ごはん 麦茶
4	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のおかか和え	バナナ 薄焼きせんべい 牛乳
5	日				
6	月	ビスケット 牛乳	ごはん	鮭の塩焼き じゃが芋のカレー炒め みそ汁	メロン お好み焼き 麦茶
7	火	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ハンバーグ さっぱりポテトサラダ コンソメスープ	オレンジ マドレーヌ 牛乳
8	水	麦ファー 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 ずんだ白玉団子 牛乳
9	木	クラッカー 麦茶	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 塩焼きそば 麦茶
10	金	ビスケット 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 パームクーヘン 牛乳
11	土				
12	日				
13	月	麦ファー 牛乳	ごはん	ハンバーグ さっぱりポテトサラダ コンソメスープ	オレンジ カステラ 牛乳
14	火	せんべい 麦茶	ごはん	さわらの香味焼き なす炒り みそ汁	バナナ 小さな歌舞伎揚げ 牛乳
15	水	果物 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	グレープフルーツ ゼリー 牛乳
16	木	麦ファー 麦茶	ごはん	夏野菜カレー ごまじゃこサラダ 福神漬け	オレンジ ワッフル 牛乳
17	金	ビスケット 牛乳	ごはん	さわらの甘辛焼き 野菜炒め みそ汁	すいか プリン 牛乳
18	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き チンゲン菜のおかか和え	バナナ せんべい 牛乳
19	日				
20	月	麦ファー 麦茶	ごはん	ポークチャップ 焼きかぼちゃ 春雨スープ	グレープフルーツ 豆乳餅 牛乳
21	火	クラッカー 牛乳	赤飯	白身魚の味噌照り焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え みそ汁	ぶどう きなこトースト ヨーグルト
22	水	せんべい 麦茶	ごはん	焼肉 オクラの土佐和え すまし汁	オレンジ なすとトマトのミートスパゲティ 牛乳
23	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	すいか りんごジャムパン 牛乳
24	金	麦ファー 牛乳	ごはん	ちくわの磯辺焼き レタスとトマト、ブロッコリーのサラダ みそ汁	バナナ 茹でとうもろこし ジュース
25	土	ビスケット 牛乳	ごはん	かじきのごま照り焼き 3色お浸し	オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳
26	日				
27	月	クラッカー 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 ツナ味噌ごはん 麦茶
28	火	せんべい 麦茶	ごはん	さわらの香味焼き なす炒り みそ汁	バナナ フライドポテト 牛乳
29	水	麦ファー 牛乳	ごはん	夏野菜カレー ごまじゃこサラダ 福神漬け	オレンジ フルーツポンチ ハーベスト
30	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	ぶどう パナナケーキ 牛乳
31	金	クラッカー 麦茶	ごはん	さばの味噌焼き ツナサラダ すまし汁	グレープフルーツ スティックパン 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！



暑い夏の食事の工夫

～夏野菜を食べましょう！～



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	594kcal	22.3g	18g	1.6g
3歳以上児	604kcal	23.0g	19.7g	1.8g

※都合により変更になる場合があります、ご了承ください。