

《8月予定献立表》

令和元年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	バナナ ヨーグルト	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 シュガートースト 牛乳
2	金	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	バナナ 枝豆おにぎり 麦茶
3	土	クラッカー 牛乳	ごはん	あじの照り焼き ナムル	オレンジ 源氏パイ 牛乳
4	日				
5	月	せんべい 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ ジャが芋のカレー炒め みそ汁	バナナ 茹でとうもろこし 麦茶
6	火	マリービスケット 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	メロン きなこトースト 牛乳
7	水	クラッカー 牛乳	冷うどん	さわらの甘辛焼き トマトサラダ	オレンジ 味噌焼きおにぎり 麦茶
8	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	親子煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	グレープフルーツ せんべい アイス 麦茶
9	金	ハーベスト 麦茶	ごはん	ポークカレー ごまじゃこサラダ 福神漬 麦茶	バナナ 麦ファー オレンジ寒天
10	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き 3色お浸し	オレンジ せんべい 牛乳
11	日				
12	月				
13	火	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き オクラの土佐和え みそ汁	オレンジ ワッフル 牛乳
14	水	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のごま唐揚げ 小松菜のお浸し すまし汁	バナナ 小ぶりな歌舞伎揚げ 牛乳
15	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	ホキの味噌照り焼き 納豆和え みそ汁	グレープフルーツ クロワッサン 牛乳
16	金	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	オレンジ 小魚チップ 牛乳
17	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	オレンジ ハッピータン 牛乳
18	日				
19	月	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	バナナ きつねごはん 麦茶
20	火	バナナ ヨーグルト	赤飯	さわらの甘辛焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	オレンジ かぼちゃ蒸しパン 牛乳
21	水	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	すいか フルーツのヨーグルト和え 麦茶
22	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ ジャが芋のカレー炒め みそ汁	グレープフルーツ パームクーヘン 牛乳
23	金	麦ファー 麦茶	ごはん	親子煮 モロヘイヤのおかか和え みそ汁	ぶどう 麩のラスク 牛乳
24	土	クラッカー 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
25	日				
26	月	せんべい 牛乳	ごはん	夏野菜カレー ごまじゃこサラダ 福神漬 麦茶	バナナ クリームパン 牛乳
27	火	バナナ ヨーグルト	ごはん	鮭の塩焼き オクラの土佐和え みそ汁	オレンジ 豆乳餅 麦茶
28	水	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉のごま唐揚げ 小松菜のお浸し すまし汁	すいか スティックパン ゼリー
29	木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	ホキの味噌照り焼き 納豆和え みそ汁	グレープフルーツ ずんだ白玉団子 麦茶
30	金	麦ファー 麦茶	ごはん	味噌焼き肉 大豆とひじきの煮物 すまし汁	ぶどう 源氏パイ チーズ 牛乳
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	あじの照り焼き ナムル	オレンジ 味しらべ 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、体調を崩しやすくなったり、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含まれている夏野菜は、体温を下げ、体の調子を整えてくれます。

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	503kcal	20.1g	14.9g	1.5g
3歳以上児	653kcal	24.6g	18.1g	1.9g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。