

《8月予定献立表》

令和2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 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え	バナナ ハッピーターン 牛乳
2 日				
3 月	バナナ 牛乳	ごはん	蒸ししゅうまい キャベツのナムル 玉ねぎのスープ	オレンジ シュガートースト 牛乳
4 火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	さわらの甘辛焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	すいか ずんだ白玉団子 麦茶
5 水	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え すまし汁	バナナ みそ蒸しパン 牛乳
6 木	バナナ 牛乳	おくずかけ	アジフライ 小松菜とひじきの和え物	グレープフルーツ おかかおにぎり 麦茶
7 金	ビスケット 牛乳	ごはん	鶏肉の甘酢たれ ツナサラダ みそ汁	オレンジ アイスメシロ 麦茶
8 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き 3色お浸し	バナナ 小魚チップ 牛乳
9 日				
10 月				
11 火	ビスケット 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ なす炒り みそ汁	オレンジ ジャムパン 牛乳
12 水	クラッカー 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 中華スープ	バナナ ごまマカロニ 牛乳
13 木	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き 春雨サラダ すまし汁	グレープフルーツ わかめごはん 麦茶
14 金	ハーベスト 牛乳	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬け 麦茶	オレンジ せんべい ヨーグルト 麦茶
15 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え	バナナ 源氏パイ 牛乳
16 日				
17 月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい キャベツのナムル 玉ねぎのスープ	すいか じゃこトースト 牛乳
18 火	バナナ 牛乳	赤飯	さわらの甘辛焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	オレンジ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
19 水	クラッカー 麦茶	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え すまし汁	バナナ 夕焼けごはん 麦茶
20 木	せんべい 牛乳	ごはん	アジフライ 小松菜とひじきの和え物	グレープフルーツ なすとトマトのミートスパゲティ 牛乳
21 金	バナナ 牛乳	ごはん	鶏肉の甘酢たれ ツナサラダ みそ汁	オレンジ 五平餅 麦茶
22 土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き 3色お浸し	バナナ アスパラガス 牛乳
23 日				
24 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のごま唐揚げ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	オレンジ チーズ蒸しパン 牛乳
25 火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	さばの竜田揚げ なす炒り みそ汁	バナナ ぼたぼた焼き ジュース
26 水	バナナ 牛乳	ジャムパン	ポークチャップ フレンチサラダ コーンスープ	ぶどう 鮭わかめごはん 麦茶
27 木	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 春雨サラダ すまし汁	グレープフルーツ きなこサンド 牛乳
28 金	せんべい 牛乳	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ 中華スープ	オレンジ フルーツポンチ 牛乳
29 土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの塩焼き もやしのお浸し	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳
30 日				
31 月	バナナ 牛乳	ごはん	白身魚の香味焼き 納豆和え みそ汁	オレンジ 肉みそスパゲティ 牛乳

### 汗は健康のバロメーター

8月になり、気温も上昇し蒸し暑く汗がたくさん出る日々が続いています。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。

また、熱中症は室内でかかるケースが一番多いといわれています。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、体調管理に気をつけましょう！

### 暑い夏の食事の工夫

～夏野菜を食べましょう！～

熱くなると食欲が落ちたり、気温の変化に体がついていけなくなったりと、体調を崩しやすくなります。夏野菜には体温を下げる働きがあり、旬のこの時期積極的に食べたいものです。

園の夏野菜カレーには、かぼちゃ・ピーマン・なすを入れ、夏野菜がたくさん摂れるメニューになっています。その他、園で採れた夏野菜もクッキングや給食に入れて食べています。お家でも夏野菜をどんどん食べて夏の暑さ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	481kcal	19.1g	14.3g	1.4g
3歳以上児	643kcal	23.9g	16.8g	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。