

《8月 予定献立表》

令和3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	日				
2	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え みそ汁	すいか フルーツポンチ 牛乳
3	火	ビスケット 牛乳	おくずかけ	白身魚のフライ 小松菜とひじきの和え物	オレンジ ゆかりおにぎり 麦茶
4	水	せんべい 麦茶	ごはん	鶏肉の甘酢たれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	バナナ とうもろこし 牛乳
5	木	バナナ 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き キャベツのナムル すまし汁	ジョア ずんだ白玉団子 麦茶
6	金	ぼたぼた焼き ヤクルト	ごはん	蒸ししゅうまい 春雨サラダ みそ汁	グレープフルーツ ツナサンド 牛乳
7	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 ハッピーターン 牛乳
8	日				
9	月				
10	火	クラッカー 牛乳	ごはん	さばの照り焼き なす炒り すまし汁	オレンジ わかめごはん 麦茶
11	水	ビスケット 牛乳	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬 麦茶	バナナ せんべい ヨーグルト 麦茶
12	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き ツナサラダ みそ汁	グレープフルーツ いちごジャムパン 牛乳
13	金	せんべい 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ	オレンジ アスパラガス チーズ 麦茶
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え	バナナ 味しらべ 牛乳
15	日				
16	月	ビスケット 麦茶	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ コンソメスープ	バナナ ごまマカロニ 牛乳
17	火	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭の西京焼き キャベツのナムル すまし汁	オレンジ おかかおにぎり 麦茶
18	水	せんべい ヤクルト	赤飯	さわらの甘辛焼き キャベツの塩昆布和え みそ汁	グレープフルーツ フルーツのヨーグルト和え 麦茶
19	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい 春雨サラダ みそ汁	すいか 黒ごまバナナケーキ 牛乳
20	金	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚のフライ 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	オレンジ アイス 味しらべ 麦茶
21	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 源氏パイ 牛乳
22	日				
23	月	ビスケット 麦茶	ごはん	夏野菜カレー フレンチサラダ 福神漬 麦茶	バナナ チーズ蒸しパン 牛乳
24	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	白身魚の照り焼き ツナサラダ みそ汁	すいか なすとトマトのミートスパゲティ 牛乳
25	水	せんべい 麦茶	ごはん	ローストチキン オクラの土佐和え みそ汁	デラウェア シュガートースト 牛乳
26	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	さばの照り焼き なす炒り すまし汁	ジョア 焼きうどん 牛乳
27	金	バナナ 牛乳	ジャムパン	ポークチャップ もやしサラダ 中華風コーンスープ	オレンジ 枝豆ごはん 麦茶
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のおかか和え	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳
29	日				
30	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉の甘酢たれ モロヘイヤのおかか和え みそ汁	バナナ シュガーパイ 牛乳
31	火	ビスケット 牛乳	ごはん	チンジャオロース 焼きかぼちゃ コンソメスープ	オレンジ 手作りゼリー 麦茶

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。エアコンを活用したり、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たりして、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。ほかに、園の畑ではモロヘイヤやとうもろこしもぐんぐん成長しています。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	467kcal	18.0g	13.3g	1.4g
3歳以上児	552kcal	21.0g	14.7g	1.7g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。