

8月こども園献立予定表

竹原こども園

ねらい  夏バテを予防しよう!



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事					1	2
きゅうしょく 給食	<p>*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。</p> <p>*誕生会の日は、お弁当は要りません。</p> <p>*  がついている日は、スプーンを持参してください。</p> <p>* (未:) は、未満児の別献立です。</p> <p>*午後のおやつは、変更になることがあります。</p>				<p>さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け</p> <p>とまと トマトの</p> <p>かきたまスープ</p> <p>くだもの</p>	<p>やびーふん 焼きビーフン</p> <p>こふきいも 粉ふきいも</p> <p>くだもの</p>
ごご 午後 おやつ					りんごゼリー	スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	4	5	6	7	8	9
きゅうしょく 給食	<p>ごーやちゃんぶるー ゴーヤチャンプルー</p> <p>じゃがいもの 変わり和え</p> <p>くだもの</p>	<p>さかな まよねーずや 魚のマヨネーズ焼き</p> <p>さんしょく 三色きんぴら</p> <p>とまと しる トマトみそ汁</p> <p>くだもの</p>	<p>おしどり 蒸鶏の</p> <p>ばーべきゅーそーす バーベキューソース</p> <p>とうがんすーぶ 冬瓜スープ</p> <p>くだもの</p>	<p>たこあげ</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>おくらあまずあ オクラの甘酢和え</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>れいとう 冷凍くだもの</p>	<p>はっぽうさい 八宝菜</p> <p>やさいちっぶす 野菜チップス</p> <p>くだもの</p>	<p>ひやおぎ 昆布の佃煮</p> <p>くだもの</p>
ごご 午後 おやつ	そうめん	スキムミルク あまなっどみ 甘納豆入りみるくいろいろ	スキムミルク おからポテトナゲット	にゅうさんきんいんりょう 乳酸菌飲料 ぽっぷこーん ポップコーン	ぎゅうにゅう 牛乳 みそトースト	スキムミルク おかし

暑い夏を乗り越えましょう



夏は暑さがこもりがちです。たくさん汗をかき、エネルギーをつくる時に必要なビタミンB群が出ていきます。それで、体がだるくなったり眠くなったりするのです。不足しがちなビタミンB群の豊富な食材を摂るようにして、夏バテを予防しましょう!



玄米・小麦・豚肉・大豆など

ビタミンB群は体に蓄えておくことが出来ないため、毎日摂取しましょう。

しっかり水分補給をしましょう

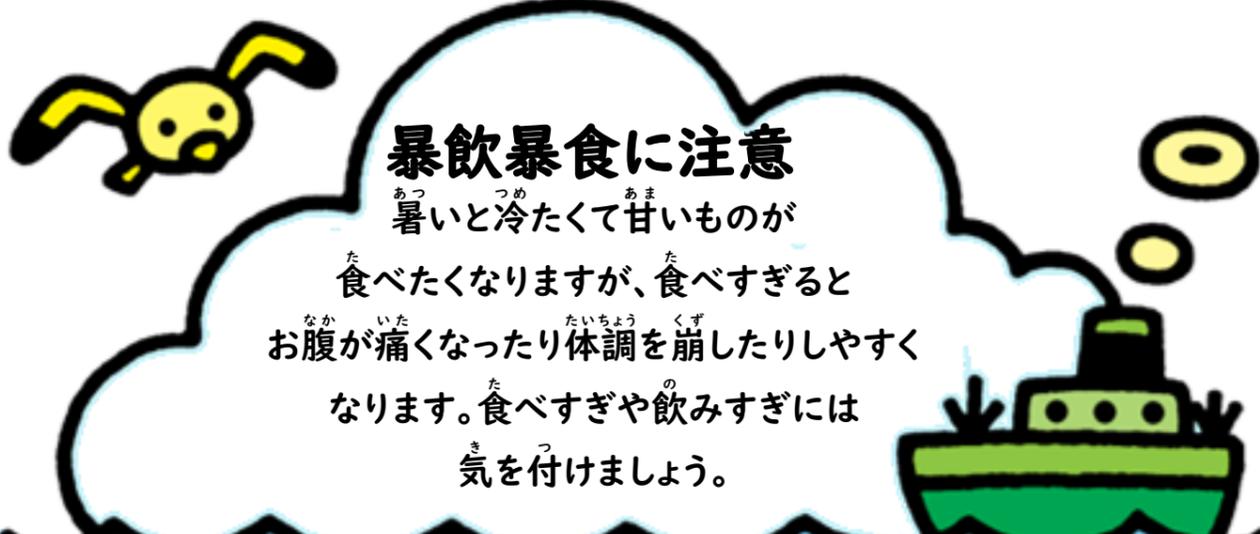
夏は室内での熱中症にも注意が必要です。のどが渴いたときは、すでに水分不足のため、こまめに水分補給をしてください。スポーツ飲料は、脱水症状がおこる前や、運動などで疲れた時に飲むのに適しています。ただし、糖分が多く飲みすぎると虫歯の原因となってしまうため気を付けましょう。幼児は2~3倍に薄めて飲みましょう。



えいよう たっぷりで
おいしい なつやさい を
あじわおう!!

暴飲暴食に注意

暑いと冷たくて甘いものが
食べたくなりますが、食べすぎると
お腹が痛くなったり体調を崩したりしやす
くなります。食べすぎや飲みすぎには
気を付けましょう。



よくかんで、あじわって食べましょう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
ぎょうじ 行事	11 やま 山の日	12	13	14	15	16
きゅうしよく 給食		きっしゅ キッシュ どれっしんぐさらだ ドレッシングサラダ くだもの	なぼりたん ナポリタン すばげってい スパゲッティ ゆかり和え くだもの	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ちゅうかさらだ 中華サラダ くだもの	じゃがいものみそ煮 じゃがいものみそ煮 みもざさらだ ミモザサラダ くだもの	ふあんらーたん ファンラータン じゃーまんぽてと ジャーマンポテト くだもの
ごご 午後 おやつ		ぎゅうにゅう 牛乳 みそ焼きおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし	すきむみるく スキムミルク おかし	すきむみるく スキムミルク おかし	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	18	19 かりー カレーの日	20	21 たんじょうかい 誕生会	22	23
きゅうしよく 給食	さかな 魚の ぶどうソースかけ ぶどうソースかけ スティックきゅうり スティックきゅうり わふう すーぶ 和風わかめスープ くだもの	なつやさい かりー 夏野菜カレー そうめん 瓜の そうめん 瓜の すのもの 酢の物 くだもの	ちくわの2色揚げ ちくわの2色揚げ (未:魚の磯辺揚げ) おかか 和え おかか 和え ぐたくさん しろ 具沢山みそ汁 れいとう 冷凍くだもの	もろこしごはん もろこしごはん とり あに 鶏の揚げ煮 かぼちゃすーぶ かぼちゃすーぶ ほいる やさい ボイル野菜 くだもの盛り合わせ	しろみざかな につ 白身魚の煮付け ぱぷりかと ぱぷりかと びーんず さらだ ビーンズのサラダ ふわふわたまご ふわふわたまご すーぶ くだもの スープ くだもの	ひ やし ちゅうか 冷やし中華 さかな 魚のふりかけ くだもの
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 びざふうお ばん ピザ風蒸しパン	すきむみるく スキムミルク じゃがどーなつツ じゃがどーなつツ	すきむみるく スキムミルク あんぱたーとーすと あんぱたーとーすと	すきむみるく さんしょく スキムミルク 3色 れんじやーや がし レンジャー焼き菓子	すきむみるく スキムミルク じゃがいもの甘辛煮	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	25	26	27	28	29	30
きゅうしよく 給食	こめこ ぎやべつ 米粉とキャベツの お好み焼き お好み焼き とまと わかめ とまと わかめ さらだ サラダ くだもの	さかな わふうお にえる 魚の和風ムニエル やさい ちっぶす 野菜チップス とうふのみそ汁 豆腐のみそ汁 くだもの	なす 入り なす 入り みーとすばげってい ミートスパゲッティ おくらのりあ オクラの海苔和え くだもの	とりれ ばー ぽてと 鶏レバーとポテトの かりーに カレー煮 とうがん みるくすーぶ 冬瓜のミルクスープ くだもの	かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの ひじきの ごまよねーず ごまヨネーズ くだもの	だいず ごもくに 大豆の五目煮 みそどれっしんぐ みそドレッシング さらだ サラダ くだもの
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 びすこつてい ビスコッティ	よーぐる と ぼんち ヨーグルトポンチ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶどう じゃむ さんど ぶどうジャムサンド	すきむみるく スキムミルク ちーず けーき チーズケーキ	すきむみるく スキムミルク かりー ちゃー はん カレーチャーハン	すきむみるく スキムミルク おかし

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
8月予定平均	386kcal	490kcal
目標量	400kcal	500kcal



*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。



料理名 ヨーグルトポンチ (4人分)		夏におすすめのおやつを紹介します	
食品名	分量 (g)	下処理	作り方
ヨーグルト(無糖) 牛乳 乳酸菌飲料(希釈用) バナナ オレンジ パイン缶	40(大さじ3弱) 80(大さじ5強) 24(大さじ1強) 80(1本) 80(1/3個) 80(スライス2枚)	合わせて混ぜる 皮を剥いて輪切り 皮を剥いて角切り 6等分に切る	①切った果物を器4つに分けて入れる。 ②混ぜ合わせたヨーグルトと牛乳・乳酸菌飲料を上 に掛けてさっくりと混ぜる。 *果物は好みのもので良いです。 冷蔵庫で冷やして食べてください。