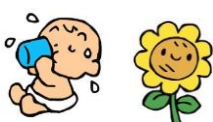


8月こども園献立予定表

吉名こども園

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	*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。 *誕生会の日は、お弁当は要りません。 * がついている日は、スプーンを持参してください。 *（未： ）は、未満児の別献立です。 *午後のおやつは、変更になることがあります。				1	2
きゅうしょく 給食					さかな なんばんづ 魚の南蛮漬け とまと トマトの かきたまスープ くだもの	や びーふん 焼きビーフン こ 粉ふきいも くだもの
ごご 午後 おやつ					りんごゼリー	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	4	5	6	7	8 縁日ごっこ★	9
きゅうしょく 給食	ゴーヤチャンプルー じゃがいもの 変わりあ え くだもの	こめこ きゃべつ 米粉とキャベツの この お好み焼き とまと トマトとわかめの さ ら だ サラダ くだもの	むしどり 蒸鶏の ばーべきゅーそーす バーベキューソース とうがん すーぶ 冬瓜スープ くだもの	さかな まよねーずや 魚のマヨネーズ焼き さんしよく 三色きんぴら とまと しる トマトみそ汁 くだもの	たこあげ ひじきふりかけ おくら あまずあ オクラの甘酢和え ゆ 茹でとうもろこし ゼリー	ひやおぎ こんぶ つくだに 昆布の佃煮 くだもの
ごご 午後 おやつ	そうめん	ぎゅうにゅう 牛乳 びすこってい ビスコッティ	すきむみるく スキムミルク ぼてと なげつと おからポテトナゲット	すきむみるく スキムミルク あまなつこい 甘納豆入りみるくいろいろ	にゅうさんきんいりよう 乳酸菌飲料 ぽっぷこーん ポップコーン	すきむみるく 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ときに必要なビタミン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ね。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
きゅうしょく 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 すぱげってい スパゲッティ ゆかりあえ 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かれー カレーの日	20	21	22たんじょうかい 誕生会	23
きゅうしょく 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	なつやさいかれー 夏野菜カレー そうめんうり そうめん瓜の すのもの 酢の物 くだもの	ちくわのにしよくあ ちくわの2色揚げ (未:魚の磯辺揚げ) おおかあえ おかかあえ ぐだくさん 具沢山みそ汁 れいとう 冷凍くだもの	はっぼうさい 八宝菜 やさいちっぶす 野菜チップス 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 かぼちゃすーぷ かぼちゃスープ ぼいりやさい ボイル野菜 くだもの盛り合わせ	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 あんぱたーとーすと あんバタートースト	すきむみるく スキムミルク じゃがどーなつ じゃがドーナツ	ぎゅうにゅう 牛乳 みそとーすと みそトースト	すきむみるく スキムミルク さんしよく 3色 れんじゃーやがし レンジャー焼き菓子	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	25	26	27	28	29	30
きゅうしょく 給食	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 ごまマヨネーズ 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 豆腐のみそ汁 くだもの	なすい なす入り みーとすぱげってい ミートスパゲッティ おくらのりあえ オクラの海苔和え くだもの	とりればーぼてと 鶏レバーとポテトの かれーに カレー煮 とうがん 冬瓜のミルクスープ くだもの	しろみさかなにつ 白身魚の煮付け ぱぷりか パプリカと 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 スープ くだもの	だいず 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	すきむみるく スキムミルク かれーチャーはん カレーチャーハン	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санд 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 じゃがいものあまからに じゃがいもの甘辛煮	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。		