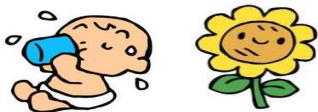


8月こども園献立予定表

竹原こども園



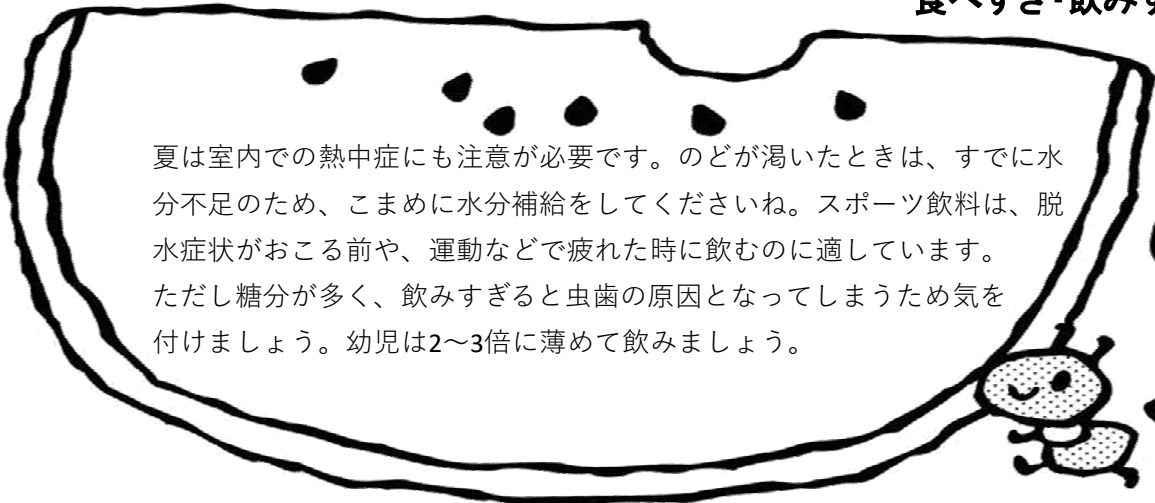
ねらい 夏バテを予防しよう！



	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	しっかり水分補給を しましょう					1
きゅうしよく 給食						こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ きゅうりなます くだもの
ごご 午後 おやつ						すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	3	4	5	6 1号登園日	7	8
きゅうしよく 給食	ぼ て と ぐ ら た ん ポテトグラタン ふ れ ん ち さ ら だ フレンチサラダ くだもの	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 すーぷ かきたまスープ くだもの	こー や ち ゃ ん ぶ るー ゴーヤチャンプルー ぼ て と さ ら だ ポテトサラダ くだもの	あ たこ揚げ ひじきふりかけ おくら あまずあ オクラの甘酢和え む 蒸しとうもろこし くだもの	あつあ にく に 厚揚げの肉みそ煮 ちゅうか さ ら だ 中華サラダ くだもの	ひ 冷やしうどん ちりめんと かつおの佃煮 つくだに くだもの
ごご 午後 おやつ	か る び す ぜ りー カルピスゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 か れー 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 びざふうむ ぼん ピザ風蒸しパン	やさしいじゅーす 野菜ジュース ぽっぷこーん ポップコーン	ぎゅうにゅう 牛乳 つ な とー す と ツナトースト	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	10	11 やま ひ 山の白	12	13	14	15
きゅうしよく 給食	にく 肉じゃが ど れ っ し ん ぐ さ ら だ ドレッシングサラダ くだもの		ふ あ ん らー た ん ファンラータン さんしよく 三色きんぴら くだもの	はるさめ たまご いた に 春雨と卵の炒め煮 あさづ 浅漬け くだもの	ほ だいこん 干し大根と ひじきの炒め煮 いた に ふ しる 麩のみそ汁 くだもの	や びーふん 焼きビーフン こ いも 粉ふき芋 くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク みそ焼きおにぎり		すきむみるく スキムミルク みるく ミルクくずもち	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

水分補給はこまめに行いましょう

つめたいものや甘いものの
食べすぎ・飲みすぎに注意



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。

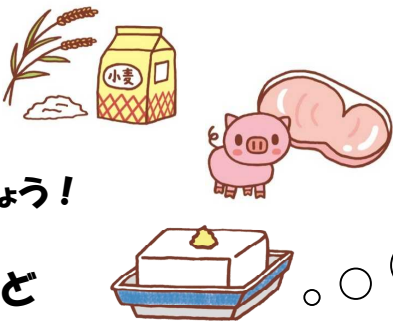


暑いと冷たくて甘いものが食べたくなりますが、食べすぎるとお腹が痛くなった
り体調を崩したりしやすくなります。
食べすぎや飲みすぎには
気を付けましょう。

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は、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



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。



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	17		18	かれーひ カレーの日	19		20	たんじょうかいごうとうえんび 誕生会・1号登園日	21		22	
きゅうしよく 給食	きっしゅ キッシュ どれっしんぐ みそドレッシング さらだ サラダ くだもの		なつやさいかれー 夏野菜カレー うり そうめん瓜の すのもの 酢の物 くだもの		い なす入り みーとすばげてい ミートスパゲティ おくら のりあ オクラの海苔和え くだもの		もろこしごはん とり あ に 鶏の揚げ煮 すーぶ かぼちゃスープ ぼいるやさい ポイル野菜 くだもの くだもの		しろみさかな に つ 白身魚の煮付け びーんず ばぶ리카 ビーンズとパプリカの さらだ サラダ ふわふわ卵スープ くだもの		ひ ちゅうか 冷やし中華そば 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 おから ぼてとなげつと ポテトナゲット		ぎゅうにゅう 牛乳 ばたーとーすと あんバタートースト		ぜりー ぶどうゼリー		すきむみるく さんしよく スキムミルク 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 じゃがもち		すきむみるく スキムミルク おかし	
ぎょうじ 行事	24		25		26		27		28		29	
きゅうしよく 給食	こめこ きゃべつ 米粉とキャベツの この や お好み焼き とまと わかめ トマトとワカメの さらだ サラダ くだもの		さかな わふうむ 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 しる 豆腐のみそ汁 くだもの		に かぼちゃのそぼろ煮 ひじきの まよねーずあ マヨネーズ和え くだもの		とりればー 鶏レバーと ぼてと かれーに ポテトのカレー煮 あ ゆかり和え くだもの		さかな 魚の そーす ぶどうソースかけ すていっく 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		すばげてい ひじきスパゲティ きゅうりと くき すのもの 茎わかめの酢の物 くだもの	
ごご 午後 おやつ	そうめん		よーぐるとばんち ヨーグルトパンチ		ぎゅうにゅう 牛乳 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		ぜりー 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	31	
きゅうしよく 給食	にしよくあ ちくわの2色揚げ み しるみさかな いそべ あ (未：白身魚の磯辺揚げ) びーまん あ ピーマンのおかか和え ぐだくさん しる 具沢山みそ汁 くだもの	
ごご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう うめ 牛乳 梅とえのきの おにぎり	

	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	397kcal	477kcal
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 たこ揚げ		人気メニューを紹介します			
食品名	分量 g (4人分)	下処理	作り方		
ゆでたこ	35	角切り	①★を全部混ぜ合わせる。 ②①を8個 (1人2個×4人分) に分けて丸める。 ③②を中心まで火が通り、こんがり色がつくまで油で揚げる。 ④③にお好み焼きソースをまぶし、青のりをかける。		
キャベツ	150	粗みじん切り			
人参	20	〃			
コーン	20				
薄力粉	60				
卵	25				
かつお節	2				
揚げ油	適量				
青のり	1				
お好み焼きソース	20				