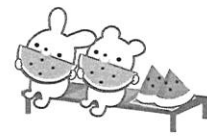


8月給食献立表



致遠保育園

2017年

日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ		日	曜日	主食	給食献立	主材料	午後おやつ	
					未満児	以上児						未満児	以上児
1	火	白いごはん	(ごはん) さばのごま焼き きゅうりと鶏肉のソテー みそ汁・ゼリーポンチ	さば にんじん きゅうり	網揚げあられ ドレッシング バターサブレ	網揚げあられ ドレッシング バターサブレ	17	木	白いごはん	(ごはん) さけの照り焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁・白桃缶	さけ かぼちゃ 切干大根	パピコ	ガツンと みかん
2	水	白いごはん	(ごはん) ビビンバ丼 清し汁 つけもの・洋梨缶	豚ひき肉 もやし ほうれん草	雪の宿 フチえび	雪の宿 フチえび	18	金	白いごはん	(ごはん) 豚丼 のりと豆腐のスープ つけもの・フルーツポンチ	豚肉 たまねぎ 糸こんにゃく	フチ クリームパン	フチ クリームパン
3	木	白いごはん	(ごはん) 目玉焼き&ウインナー ドレッシング和え・のり佃煮 はるさめスープ・すいか	たまご ポークウインナー きゃべつ	いちご クレープ	いちご クレープ	19	土	白いごはん	塩ラーメン 厚巻卵ウインナー ミニゼリー	冷中華めん チャーシュー ほうれん草	味かるた	味かるた
4	金	白いごはん	(ごはん) 豆腐のカレー煮 塩昆布和え みそ汁・マンゴープリン	木綿豆腐 豚肉 マッシュルーム	★ハッシュド ポテト	★ハッシュド ポテト	21	月	白いごはん	(ごはん) サーモンフライ 大根のコロコロ煮・味付けのり みそ汁・バナナ	サーモンフライ うずら卵 だいこん	★たこ焼き	★たこ焼き
5	土	白いごはん	冷やしうどん(米粉めん) たまご豆腐 りんごゼリー	米粉うどん チャーシュー 万能ねぎ	ヤング ドーナツ	ヤング ドーナツ	22	火	白いごはん	(ごはん) 麻婆なす丼 たたききゅうり 清し汁・マスカットゼリー	なす たまねぎ 豚ひき肉	おやし揚げ	おやし揚げ
7	月	白いごはん	(ごはん) 牛肉コロッケ たくあんサラダ みずなのスープ・オレンジ	牛肉コロッケ たくあん漬 だいこん	かっぱえびせん マンナ ビスケット	かっぱえびせん エリーゼ	23	水	白いごはん	(ごはん) イタリアンハンバーグ ほうれん草サラダ わかめスープ・ヨーグルト	星型ハンバーグ ピザ用チーズ ほうれん草	★おさつ スティック	★おさつ スティック
8	火	白いごはん	(ごはん) さんまの蒲焼き丼 ベーコンサラダ 清し汁・パイン缶	さんま ベーコン ブロッコリー	バナナの オムレット	バナナの オムレット	24	木	白いごはん	チャーハン えびフライ オニオンスープ 練乳いちごゼリー	五穀入り鳥五目ごはん えびフライ はるさめ	ケーキ	ケーキ
9	水	白いごはん	(ごはん) 豚肉の塩麹炒め 冷奴 みそ汁・メロン	豚肉 きゃべつ にら	★パウンド ケーキ	★パウンド ケーキ	25	金	白いごはん	(ごはん) めばるのつけ焼き ポテトサラダ みそ汁・みかん缶	めばる つぶしポテトサラダ きゅうり	瀬戸の汐揚 キャラメル コーン	瀬戸の汐揚 キャラメル コーン
10	木	白いごはん	(ごはん) チキンカレー ミニゼリー キャンディチーズ・やさしいジュース	鶏肉 じゃがいも にんじん	まがりせんべい コーン ポタージュ	まがりせんべい コーン ポタージュ	26	土	パン	(パン) ビーフシチュー わかめときゅうりのサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛肉 じゃがいも しめじ	カスタード ケーキ	カスタード ケーキ
12	土	お弁当の日					28	月	白いごはん	(ごはん) かに玉甘酢あんかけ つつるサラダ みそ汁・オレンジ	かに玉 トマト ところてん	★お豆腐パン ケーキ	★お豆腐パン ケーキ
14	月	白いごはん	ミートソース 鶏の唐揚げ やさしいスープ フルーツカクテル缶	スパゲティ ミートソース 鶏の唐揚げ	お菓子	お菓子	29	火	白いごはん	(ごはん) フライ盛り合わせ ミネラル和え みそ汁・黄桃缶	むかしのコロッケ 豆腐の磯辺揚げ もやし	焼き ミルフィーユ いちぢり	焼き ミルフィーユ いちぢり
15	火	白いごはん	冷やしそうめん 蒸ししゅうまい いちごのムース	そうめん 万能ねぎ 桜しゅうまい	お菓子	お菓子	30	水	白いごはん	(ごはん) 赤魚の西京焼き 金平ごぼう 清し汁・パイン缶	赤魚 ごぼう 糸こん	★手作り おやつ	★手作り おやつ
16	水	白いごはん	(ごはん) あぶり焼きチキン ブロッコリーサラダ みそ汁・みかんゼリー	あぶり焼きチキン トマト ブロッコリー	クリームブッセ	クリームブッセ	31	木	白いごはん	(ごはん) オムレットミグラスソースかけ シーザーサラダ きのこスープ・バナナ	赤魚 ごぼう 糸こん	スペシャル バナナ	スペシャル バナナ

夏を元気に過ごしましょう!



いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、疲れが抜けにくい、これといった病気ではないのに体の調子がおかしい、食欲がわかなくなることはありませんか?これはいわゆる「夏バテ」になっている状態です。夏バテ対策をしっかりと行い、まだまだ続く暑い夏をしっかりと乗り切りましょう。



夏バテを予防する生活習慣

①こまめに水分補給をする
毎日2.5Lの水分が体から失われています。熱中症になる前に「早め・こまめ」の水分補給が必要です。体温の調節機能が未熟な子どもや、喉の渇きを感じるまで時間のかかる高齢者がいる場合は、特に注意してあげましょう。

②温度差に注意する

外気温との温度差や体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。また、冷たい飲み物は胃腸に負担をかけやすく、体の冷えの元にもなります。

③睡眠をしっかり取る

暑さによる疲労回復や、自律神経を整えて体調不良を改善するために睡眠は欠かせません。睡眠中はエアコンをかけたままにせず、タイマー機能を活用しましょう。

どうして夏バテになるの?

脱水症状

汗をたくさんかくことで、体の中の水分とミネラルのバランスが崩れ、疲労を感じやすくなります。



栄養不足

暑さで食欲がなくなると、そうめんや冷麦などの炭水化物に偏った食事になり、栄養素が不足しがちになります。



自律神経の乱れ

暑さとエアコンによる冷えの繰り返しや睡眠不足により自律神経の乱れを招きます。

☆24日は誕生会です。主食の持参は必要ありません。
☆ () は未満児の主食となっております。
☆ 未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
☆ ★マークがついているおやつは手作りおやつです。

☆ 太陽の光が降り注ぎ、暑い日が続きます。たくさん食べて外で元気いっぱい遊びましょう。