

8がつの献立予定表

武内保育園

日	曜	副食 (共通)	未満児		おやつ	
			主食	追加食	9時(未満児)	3時(共通)
1	火	魚のベーコン蒸し,なすのみそ炒め,かき玉味噌汁,しそのごま炒め,バナナ	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	ジュース,ウエハース	牛乳,ハムチーズサンド
2	水	焼きそば,海藻サラダ,コンソメスープ,キウイフルーツ	麦ごはん	小えびの天ぷら	いりこ	すいか
3	木	ちくわの磯辺揚げ,ひじき炒め,にらの味噌汁,パイナップル	麦ごはん	がんもどきの煮物	のむヨーグルト,ビスケット	ミルク,麩ラスク
4	金	むし鶏のごまだれかけ,納豆和え,冬瓜の味噌汁,ゼリー	麦ごはん	レバーの甘辛煮	牛乳,パン	フルーツアイス
5	土	ビーフン炒め,豆腐サラダ,たかなの油炒め,貝だくさん味噌汁	麦ごはん		おむすび	
7	月	ハヤシライス,ごぼうサラダ,オレンジ	麦ごはん	肉じゃが	コーンフレーク	プリンアラモード
8	火	鮭のカレー風味焼き,中華炒め,もやしの味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	ジュース,チーズ	そうめん
9	水	冷やし中華,三色和え,味付のり,ゼリー	麦ごはん	焼き魚	いりこ	おむすび(うめ)
10	木	野菜の田楽,昆布の煮物,豆腐の味噌汁,パイナップル	麦ごはん	ソーセージのチーズ焼き	バナナ	ジュース,黒がねもち
12	土	貝うどん,冬瓜の煮物,ふりかけ	麦ごはん		せんべい	
14	月	マーボー豆腐,かぼちゃとささみの和え物,貝だくさん味噌汁	わかめごはん		コーンフレーク	おむすび(わかめ)
15	火	シューマイ,チーズ納豆,えのきの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	えびのケチャップ煮	ジュース,ウエハース	ゼリー
16	水	ミートソーススパゲティ,大豆サラダ,やさいの味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	なすのごま和え	いりこ	おむすび(たかな)
17	木	魚のラビコットソース,旨煮,厚揚げの味噌汁,すいか	混ぜごはん		のむヨーグルト,クラッカー	牛乳,チーズアラカルト
18	金	カレーライス,ささみの梅肉和え,ゼリー	麦ごはん	野菜炒め	牛乳,パン	フルーツポンチ
19	土	焼肉風スパゲティ,ツナサラダ,なすの味噌汁,ふりかけ	麦ごはん		おむすび	
21	月	酢豚,三色ごま和え,わかめの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	納豆和え	コーンフレーク	おむすび(しお)
22	火	キャベツのキッシュ,アーモンド和え,麩の味噌汁,キウイフルーツ	麦ごはん	じゃがいものそばろ煮	ジュース,チーズ	カルピス,ごまトースト
23	水	ちゃんぽん,アスパラとささみのごま和え,しそのごま炒め,パイナップル	麦ごはん	南瓜のクリーム煮	いりこ	おむすび(さけ)
24	木	南瓜コロッケ,野菜とコーンのサラダ,五目味噌汁,すいか	麦ごはん	肉だんご	のむヨーグルト,ビスケット	ミルク,マフィン
25	金	豚肉の生姜焼き,中華サラダ,もやしの味噌汁,バナナ	麦ごはん	野菜ビーンズ	牛乳,パン	牛乳,ホットドッグ
26	土	にゅうめん,ごぼうの煮物,味付のり	麦ごはん		せんべい	
28	月	タンドリーチキン,ひじきサラダ,ごぼうの味噌汁,パイナップル	麦ごはん	かぼちゃの煮物	コーンフレーク	おむすび(ごぼう)
29	火	松風焼き,納豆和え,厚揚げの味噌汁,オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース,ウエハース	水まんじゅう
30	水	カレーうどん,おからサラダ,キウイフルーツ	麦ごはん	魚のチーズ焼き	いりこ	おむすび(ごぼう)
31	木	鶏肉の香味揚げ,シーフードサラダ,南瓜の味噌汁,パイナップル	麦ごはん	ごぼうの煮物	バナナ	牛乳,玉子サンド

給食だより

水分補給で熱中症予防を

子どもの体は大人の体より水分量の割合が多く、代謝も盛んなため水分補給には注意が必要です。特に暑い季節は、体の熱を下げるために体内の水分が失われていくのでいつもよりこまめに水分をとりましょう。

○水分補給のポイント○

1. のどが渇く前に飲む
 2. 飲み物の種類に気をつける
 3. 食べ物、食事から水分をとる
- ※飲み物は冷やしすぎないように注意しましょう。

夏の暑さに負けない体を作ろう!!

いよいよこれから夏本番!!
今まで以上に気温も上がり、夏バテをおこしやすくなります。夏バテを予防するためにも規則正しい生活を心がけましょう。

- ①早寝早起きで生活のリズムをつくる
- ②1日3食きちんと摂る
- ③たんぱく質(肉,魚,卵など)、ミネラル(海藻,乳製品など)、ビタミン(果物,野菜など)を食事にとり入れる
- ④冷たい飲み物の飲み過ぎ注意

☆お願い☆

3歳以上のお子どもたちのお弁当(ご飯)は冷房が効いた部屋に集めて管理をしていますが、食中毒予防のためにも海苔やふりかけはかけないようお願いいたします。

※梅干しやゆかりはかけていただいても大丈夫です。