

# 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	月	魚の味噌マヨ焼き, ささみの梅肉和え, わかめの味噌汁, すいか	麦ごはん	揚げ出し豆腐	コーンフレーク	牛乳, ハムチーズサンド
2	火	八宝菜, おから炒め, かき玉味噌汁, バナナ	麦ごはん	鶏肉のおろし煮	ジュース, ウエハース	おむすび(たかな)
3	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	ミルク, 玉子ドーナツ
4	木	なすのはさみ揚げ, 大豆の磯煮, にらの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	がんもどきの煮物	のむヨーグルト, ビスケット	おむすび(ごぼう)
5	金	むし鶏のごまだれかけ, 納豆和え, 冬瓜の味噌汁, パイン	麦ごはん	ハンバーグ	牛乳, パン	プリンアラモード
6	土	南瓜の煮物, 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	おむすび
8	月	魚のベーコン蒸し, 中華炒め, じゃが芋の味噌汁, オレンジ	麦ごはん	えびのマヨネーズ和え	コーンフレーク	すいか
9	火	ハヤシライス, ごぼうサラダ, キウイフルーツ	麦ごはん	土佐煮	ジュース, チーズ	おむすび(やさい)
10	水	冷やし中華, ひじき炒め, もやしの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	焼き魚	いりこ	フルーツポンチ
12	金	野菜の田楽, 昆布の煮物, 麩とワカメの味噌汁, すいか	さけ菜飯		バナナ	ジュース, 黒がねもち
13	土	貝うどん, 冬瓜の煮物, ふりかけ	麦ごはん		おむすび	せんべい
15	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, ゼリー	わかめごはん		コーンフレーク	そうめん
16	火	夏野菜カレー, 蒸わかめサラダ, 福神漬, パイン	麦ごはん	えびのケチャップ煮	ジュース, ウエハース	おむすび(うめ)
17	水	鶏ごぼうパスタ, 肉納豆, カラフルスープ, オレンジ	麦ごはん	なすのごま和え	いりこ	牛乳, チーズアラカルト
18	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	おむすび(さけ)
19	金	タンドリーチキン, 三色和え, なすの味噌汁, ゼリー	麦ごはん	ごぼうの味噌煮	牛乳, パン	フルーツアイス
20	土	焼肉風スパゲッティ, ツナサラダ, にらの味噌汁, ふりかけ	麦ごはん		おむすび	おむすび
22	月	魚の西京焼き, 野菜炒め, わかめの味噌汁, すいか	麦ごはん	レバーの甘辛煮	コーンフレーク	牛乳, ホットドッグ
23	火	キャベツのキッシュ, ごぼうの甘辛煮, 中華スープ, キウイフルーツ	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮	ジュース, チーズ	おむすび(しそ)
24	水	カレーうどん, 大豆サラダ, 味付のり, パイン	麦ごはん	おかか納豆	いりこ	ミルク, マフィン
25	木	南瓜コロッケ, 金平ごぼう, 五目味噌汁, オレンジ	麦ごはん	奴煮	バナナ	おむすび(のり)
26	金	ビーフン炒め, ひじきサラダ, もやしとえのきの味噌汁, すいか	麦ごはん	肉だんご	牛乳, パン	ジュース, きなこ団子
27	土	冬瓜の煮物, 中華サラダ, 味付のり, 味噌汁	麦ごはん		おむすび	せんべい
29	月	鮭の塩焼き, アーモンド和え, にら玉味噌汁, パイン	麦ごはん	かぼちゃの煮物	コーンフレーク	ミルク, 丸ポーロ
30	火	豆腐ハンバーグ, 納豆和え, ごぼうの味噌汁, オレンジ	麦ごはん	粉ふき芋	ジュース, ウエハース	おむすび(たかな)
31	水	ちゃんぽん, おからサラダ, しそのごま炒め, キウイフルーツ	麦ごはん	焼き魚	いりこ	カルピス, ジャムサンド

## 給食だよ!

### 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

### 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