



8月のこんだて



東山中央保育園 R7. 8

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(金)	ごはん・魚のマヨソース焼き・オクラのおかか和え	牛乳・スティックパン	牛乳・クラッカー
2日(土)	親子うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
4日(月)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・しらすの酢の物	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー
5日(火)	ごはん・ビーフシチュー・マカロニサラダ	牛乳・丸ボーロ	牛乳・ウエハース
6日(水)	わかめごはん・けんちん汁・即席漬け	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
7日(木)	ごはん・ミートローフ・納豆和え	牛乳・パンケーキ	牛乳・ビスコ
8日(金)	ごはん・サバのみそバター焼き・豆腐汁・トマト	牛乳・ココアマカロニ	牛乳・卵ボーロ
9日(土)	中華スパゲティ・チーズ・オレンジ	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
12日(火)	雑穀ごはん・豚肉りんごカレー・フルーツサラダ	牛乳・ビスケット	牛乳・丸ボーロ
13日(水)	給食なし(弁当持参)	牛乳・菓子	牛乳・菓子
14日(木)	〃 	牛乳・菓子	牛乳・菓子
15日(金)	〃	牛乳・菓子	牛乳・菓子
16日(土)	焼きそば・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・みかん缶
18日(月)	ごはん・豆乳入りクリームシチュー・カニカマの酢の物	牛乳・ピザトースト	牛乳・ビスケット
19日(火)	ごはん・鮭の塩焼き・ピーマンじゃこソテー・すまし汁	牛乳・バナナ・クラッカー	牛乳・卵ボーロ
20日(水)	ごはん・かぼちゃのそぼろ煮・フレーク和え	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・せんべい
21日(木)	ごはん・鶏肉の南蛮漬け・中華スープ	牛乳・ミルクもち	牛乳・ウエハース
22日(金)	ごはん・魚の磯辺焼き・みそ汁・トマト	牛乳・枝豆・ビスコ	牛乳・丸ボーロ
23日(土)	カレーうどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・クッキー
25日(月)	スタミナ丼(麦ご飯)・ツナの酢の物・ワンタンスープ・チーズ	ヨーグルト・せんべい	牛乳・クラッカー
26日(火)	ごはん・スパニッシュオムレツ・切干大根の和え物	牛乳・フルーツゼリー	牛乳・卵ボーロ
27日(水)	ゆかりごはん・五目みそ汁・和風サラダ	ジュース・菓子	牛乳・チーズ
28日(木)	ごはん・さつまあげカレー味・春雨の酢の物	牛乳・コーンフレーク	牛乳・バナナ
29日(金)	ごはん・厚揚げの煮物・スパサラダ	プリン・いりこ	牛乳・ビスケット
30日(土)	スパゲティカルボナーラ・飲むヨーグルト	牛乳・菓子	牛乳・みかん缶

〈8月の食育目標〉

衛生に気を付けよう。
食中毒が発生しやすい季節です。
食事の前には手をきれいに洗いましょう。

25日(月)お誕生会給食

スタミナ丼で元気もりもり😊

※毎日暑い日が続いています。水分補給をこまめにし、『早寝・早起き・朝ごはん』で夏バテしない体を作りましょう。



冷たい物を取り過ぎていませんか？

夏になると、おなかの調子が悪くなる子どもが増えます。消化吸収能力が未発達なところに、冷たい物を食べたり飲んだりする機会が増えることで、胃腸の動きが低下し、下痢などを起こしやすくなります。冷たい物は、とり過ぎないように注意し、食事やおやつするときなどと時間を決めてとるようにしましょう。また、クーラーの温度を調整して、体を冷やさないように気をつけることも大切です。

