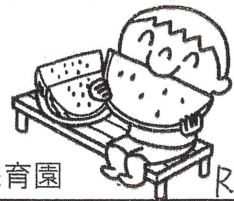




8月のこんだて



東山中央保育園

R8.

	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
1日(土)	カレー焼きそば・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・丸ボーロ
3日(月)	ごはん・ビーフシチュー・ちくわの酢の物	牛乳・せんべい	牛乳・ビスケット
4日(火)	ごはん・魚の磯辺焼き・卵スープ・チーズ	牛乳・枝豆・菓子	牛乳・卵ボーロ
5日(水)	ごはん・肉じゃが・ビーンズサラダ	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
6日(木)	ごはん・鶏肉の塩こうじ焼き・即席漬け・すまし汁	牛乳・安倍川マカロニ	牛乳・せんべい
7日(金)	ごはん・鯖のヤンニョム風・みそ汁・トマト	牛乳・パインケーキ	牛乳・ビスコ
8日(土)	冷やしうどん(てんぷらわかめ)・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
10日(月)	ごはん・ポークビーンズ・マカロニサラダ	牛乳・バナナ・いりこ	牛乳・チーズ
11日(火)	山の日		
12日(水)	雑穀ごはん・豚肉りんごカレー・フルーツサラダ	ジュース・菓子	牛乳・丸ボーロ
13日(木)	弁当持参	牛乳・菓子	牛乳・卵ボーロ
14日(金)	弁当持参	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
15日(土)	弁当持参	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー
17日(月)	ひまわりライス・ごまサラダ・わかめスープ・ミニゼリー	ヨーグルト・クッキー	牛乳・せんべい
18日(火)	ごはん・魚のトマトソース焼き・切干大根の和え物	牛乳・コーンフレーク	牛乳・丸ボーロ
19日(水)	ごはん・麻婆豆腐・スパサラダ	ジョア・菓子	牛乳・バナナ
20日(木)	ごはん・クリームシチュー・しらすの酢の物	ゼリー・せんべい	牛乳・クッキー
21日(金)	ごはん・けんちん汁・梅おかか和え	牛乳・手作り黒糖パン	牛乳・みかん缶
22日(土)	中華スパゲティ・チーズ・オレンジ	牛乳・菓子	牛乳・卵ボーロ
24日(月)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・和風サラダ	牛乳・フルーツムース	牛乳・ビスコ
25日(火)	ごはん・チーズ入りハンバーグ・納豆和え	牛乳・豆乳もち	牛乳・クラッカー
26日(水)	わかめごはん・五目みそ汁・フレーク和え	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・バナナ
27日(木)	ごはん・厚揚げの煮物・春雨の酢の物	牛乳・ビスケット	牛乳・せんべい
28日(金)	ごはん・魚の南蛮漬け・ワンタンスープ	牛乳・ミニクリームパン	牛乳・クッキー
29日(土)	カレーうどん・ジュース	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
31日(月)	ごはん・スパニッシュオムレツ・ごま酢和え	プリン・菓子	牛乳・みかん缶

〈8月の食育目標〉

- ・冷たい物の摂りすぎに注意しましょう。
- ・こまめに水分を摂りましょう。

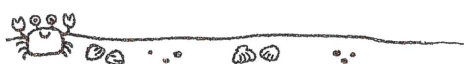
☆1日・・・カレー焼きそば

新メニューです！



☆17日(月)お誕生会給食

ひまわりライス 🌻 お楽しみに！



熱中症予防 水分はどんな物がよい？

乳幼児の体の水分の割合は、体重の70～80%といわれています。上がった体温を、汗をかくことで下げているため、こまめな水分補給が必要になります。子どもたちに一番適している飲み物は、水または麦茶です。イオン飲料は、塩分のとりすぎになることがあるので、気をつけましょう。また、ジュースは糖分が多くて満腹感もあるため、食事が食べられなくなる原因にもつながります。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

