

8月の献立予定

令和元年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	木	牛乳 せんべい	ごはん	芋の子汁 赤魚の煮つけ きゅうりもみ 果物	牛乳 なべ焼き
2	金	ヨーグルト	"	味噌汁 ハムカツ かぼちゃサラダ 果物	牛乳 ビスケット
3	土			おにぎり 牛乳	
4	日				
5	月	牛乳 ビスケット	ごはん	味噌汁 豆腐カツ ツナサラダ フルーツミックス	牛乳 せんべい
6	火	牛乳 フルーツ	"	けんちん汁 ゆで豚マリネ 青梗菜の和え物 果物	牛乳 フレンチトースト
7	水	牛乳 せんべい	"	春雨スープ さわらの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 きな粉団子
8	木	フルーツ あられ	"	味噌汁 チキンカツ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 ビスケット
9	金	ヨーグルト	"	スープヌードル つくね煮 大根となめたけの和え物 果物	牛乳 チョコドッグ
10	土				
11	日				
12	月				
13	火	牛乳 ウエハース	ごはん	夏野菜カレー 茹でたまご 福神漬け 果物	牛乳 せんべい
14	水				
15	木				
16	金				
17	土			おにぎり 牛乳	
18	日				
19	月	牛乳 せんべい	ごはん	クリームシチュー 煮たまご つぼ漬け 果物	牛乳 ウエハース
20	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 かつおの竜田揚げ マカロニサラダ 果物	牛乳 ジャムサンド
21	水	牛乳 ビスケット	"	にら卵汁 回鍋肉 冷やっこ 果物	牛乳 きな粉団子
22	木	ヨーグルト	"	むらくもスープ ミートローフ にとりもやしナムル 果物	牛乳 クレープ
23	金	牛乳 あられ	"	お誕生会 (弁当の入らない日)	ジュースケーキ
24	土				
25	日				
26	月	牛乳 ビスケット	ごはん	すいとん汁 エビ入り厚焼き玉子 青菜のソテー 果物	牛乳 せんべい
27	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 さばの味噌煮 小松菜の納豆和え 果物	牛乳 アメリカンドッグ
28	水	牛乳 せんべい	"	筍とかいわれのスープ 豆腐の中華煮 スパサラ 果物	牛乳 ハムサンド
29	木	フルーツ あられ	"	味噌汁 厚揚げの煮物 シーフードサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
30	金	ヨーグルト	"	味噌汁 コロッケ きゃべつとしらすの和え物 果物	牛乳 ビスケット
31	土			おにぎり 牛乳	

弁当の入らない日 23日(金曜日) はしは、毎日忘れずに持って来て下さい。

いよいよ夏到来ですね 熱中症気をつけましょう。

水分補給 冷たいアイスと共に体力作りに肉類も加えて ごはん 味噌汁 おかずは必ず食べさせて下さい。

水分補給について

人の体は、赤ちゃんで80パーセント 幼児で70パーセントが水分です。汗をかくことで体温調節をしていますが、体内の水分を放出していることとなります。こまめに水分を補給しないと「脱水症」「熱中症」になります。努めて補給を心掛けて下さい。飲み物だけでなく 野菜や果物からも水分をとることもできます。夏が旬の野菜や果物には水分が多く、きゅうり なす すいかには訳90パーセントもの水分が含まれています。積極的にとるようにしましょう。

