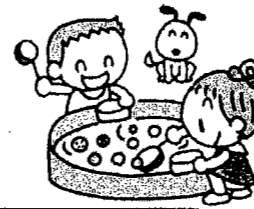


8月の献立

誓念寺 とも園
誓念寺中野とも園



お知らせ



| 日 | 曜日 | 行事 | みんなのおかず | エネルギー | 塩分 | みんなのおやつ(午後) | 3歳未満児(午前) |
|----|----|----------|------------------------------------|-------|-----|-----------------|----------------|
| 1 | 日 | | | | | | |
| 2 | 月 | | カレーシチュー,キャベツのおかか和え,花型卵 | 274 | 2.1 | ヨーグルト,ハーベスト | ぶどう,ポーロ |
| 3 | 火 | | ビーフンスープ,かぼちゃと卵のサラダ | 265 | 1.3 | 蒸しとうもろこし,あられ | 塩せんべい,プレッツェル |
| 4 | 水 | | じゃがいものひじき煮,ハムサラダ | 272 | 1.4 | バームロール,あられ | オレンジ,マンナビス |
| 5 | 木 | | 肉団子スープ,スティックきゅうり,切り干し大根の含め煮 | 154 | 1.5 | プリン,ばりんこ | のりあられ,バナナ |
| 6 | 金 | 誕生会 | 炊き込みご飯,エビフライ,マカロニサラダ,果物,お菓子 | 285 | 2.3 | 牛乳,ソフトせんべい | |
| 7 | 土 | | えびかきもち,ヨーグルト | | | | |
| 8 | 日 | | | | | | |
| 9 | 月 | | 山の日 | | | | |
| 10 | 火 | | 鶏肉のさっぱり煮,ツナサラダ,チーズ(棒) | 255 | 1.7 | ビスケット,ばりんこ | オレンジ,塩せんべい |
| 11 | 水 | | ぎょうざのあんかけ,わかめスープ(コーン・たまねぎ),さつま芋サラダ | 295 | 2.3 | フルーツパンチ,きなこせんべい | ポーロ,あられ |
| 12 | 木 | | 野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ),ミニトマト | 197 | 1.9 | メロン,揚げ一番 | ホームパイ,ロングサラダ |
| 13 | 金 | | 五目そうめん,がんもどきの煮付,ミニトマト | 272 | 3.4 | ゼリー,まがりせんべい | ムーンライト,バナナ |
| 14 | 土 | | 星食べよ,ミニバームクーヘン,りんごジュース | | | | |
| 15 | 日 | | | | | | |
| 16 | 月 | | | | | | |
| 17 | 火 | | 中華風スープ,ブロッコリーとコーンのおかか和え,焼き魚(さば) | 273 | 1.1 | のりあられ,ソフトクッキー, | なし,揚げせんべい |
| 18 | 水 | | とんかつ,冷はん三すう,みそ汁(えのき) | 224 | 2.8 | オレンジ,星食べよ | バナナ,マリービス |
| 19 | 木 | (中) なかよし | 鮭の酒蒸し,厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮,ミニトマト | 221 | 1.1 | アイスクリーム,ウエハース | オレンジ,きなこせんべい |
| 20 | 金 | | 夏野菜のカレー,ミニサラダ | 303 | 1.6 | ゼリー,塩せんべい | うすやきせんべい,ウエハース |
| 21 | 土 | | 揚げ一番,きなこせんべい,オレンジジュース | | | | |
| 22 | 日 | | | | | | |
| 23 | 月 | | 鶏肉の唐揚げ,ひじきの炒り煮,わかめスープ(もやし) | 283 | 2.4 | アイスクリーム,ウエハース | 白い風船,バナナ |
| 24 | 火 | (鑑) なかよし | ハンパンジー,五目スープ,ミニトマト | 182 | 0.5 | えびかきもち,なし | ミニゼリー |
| 25 | 水 | | ミートスパゲティ,キャベツのベーコンスープ | 330 | 1.7 | フルーツヨーグルト,ビスコ | あられ,チーズ(棒) |
| 26 | 木 | | 白身フライ,ケチャップソースかけ,大豆煮豆,みそ汁(えのき) | 295 | 2.2 | ずいか,あられ | きなこせんべい,ロングサラダ |
| 27 | 金 | 合宿保育(5歳) | ポテトとコーンのミルク煮,卵スープ,にんじんの和風サラダ | 189 | 1.9 | チョコイス,すめめ | ぶどう,ミレーフライ |
| 28 | 土 | 合宿保育(5歳) | おととと,りんごジュース | | | | |
| 29 | 日 | | | | | | |
| 30 | 月 | | 牛肉と蓮根の炒め物,粉ふき芋,コーン卵スープ | 166 | 0.9 | ぶどう,チーズおかき | バナナ,ハーベスト |
| 31 | 火 | | かぼちゃのそぼろ煮,キャベツとコーンの中華和え | 182 | 0.9 | おにぎり | ムーンライト,あられ |

※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。

毎日暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？夏バテで食欲がない、だるい、疲れがたまっているということはありませんか？食欲がないからといって何も食べないでいると、チカラも減っていきます。そこで、夏バテ等で栄養不足にならないよう、必要な栄養が補給できるように食べ方を工夫して、厳しい夏を元気にのりきりしましょう！

夏の食べ方のポイント

★水分を上手にとる

先月のお知らせでもお伝えしましたが、甘いジュースは水分補給に適していません。また、甘い飲み物の飲みすぎはお腹がいっぱいになって三度の食事をしっかり食べられなくなるので、注意しましょう。

★酸味を生かす

暑い夏には酸味のある料理が食べやすいものです。酸味が苦手な子どもも、おいしく食べることができるよう食材や調味割合を工夫してみましょう。(酢の物を少し甘めにする、ヨーグルトや果物の酸味を生かす、など)

★スパイスや味付け

適度の香辛料は食欲を高めます。カレー粉、にんにく、しょうがなどを使ってみましょう。また、味付けを少し濃いめにすることで、胃液の分泌が高まり食欲がわいてきます。

★食べ物の温度と食感

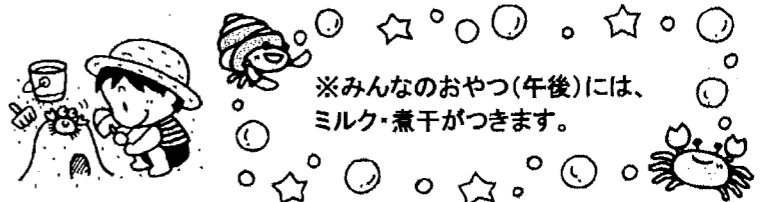
スープやお汁でも冷たいものにするとうちがやすくなります。「つるん！」とした食感も食べやすいですね。(こんにゃくゼリーのような固形物は、一気に喉に入ってしまったら詰まらせる可能性があるため十分注意してください。)

★体を冷やす夏野菜

たくさんの太陽を浴びて育った夏野菜は、栄養も豊富に含まれていますし、体を冷やす野菜が多いと言われています。(トマト、なす、きゅうり、ピーマン、かぼちゃなど…)

★栄養補給にたんぱく質

特に疲労回復効果があるビタミンB1が多く含まれている、うなぎや豚肉などのたんぱく質食品が最適です。ビタミンB1は、疲労回復効果以外に、精神を安定させる効果、胃腸の働きを活発にして食欲を増進させる効果があります。



※みんなのおやつ(午後)には、
ミルク・煮干がつきます。

