



8月給食だより



平成30年8月1日

ちどり保育園

日	曜日	給食献立表	9時のおやつ	3時のおやつ
1	水	魚のフライ かぼちゃサラダ 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 豆乳もち
2	木	鶏肉のマリネ スパゲティソテー 粉ふき芋 黄桃缶	牛乳 バナナ	牛乳 アイスクリーム
3	金	夏野菜カレーシチュー フレンチサラダ すいか	牛乳 シガーフライ	牛乳 ホームパイ
4	土	冷麺 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
6	月	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 ミニココアメロンパン
7	火	豆乳ミートグラタン 卵と野菜のスープ ブロッコリーの塩茹で オレンジ	牛乳 乳ポーロ	牛乳 野菜かりんとう
8	水	筑前煮 ピーマンのおかか和え パイン缶 (3未加算 磯の香ごはん)	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
9	木	魚の照り焼き 五色和え きざみ昆布のじゃこ煮	牛乳 バナナ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
10	金	豚丼 干草和え じゃこ豆 オレンジ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 3未:小魚の甘辛 3上:小魚アーモンド
13	月	ジャムサンド ポトフ	牛乳 シガーフライ	牛乳 クラッカー
14	火	焼きうどん バナナ	牛乳 ビスコ	牛乳 クラッカー
15	水	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 クラッカー
16	木	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 ウインナー	牛乳 アンパンマンロービスケット	牛乳 昆布 さやえんどう
17	金	夏野菜カレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 マンナ	牛乳 豆乳もち
18	土	冷麺 小魚ごま風味 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
20	月	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ トマト	牛乳 シガーフライ	牛乳 ひやむぎ
21	火	豆乳ミートグラタン 卵と野菜のスープ ブロッコリーの塩茹で オレンジ	牛乳 乳ポーロ	牛乳 かっぱえびせん
22	水	筑前煮 ピーマンのおかか和え パイン缶 (3未加算 磯の香ごはん)	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 塩焼きそば
23	木	魚の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー みそ汁 おくら納豆 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 ごまクッキー
24	金	豚丼 干草和え じゃこ豆 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ミルクゼリー
25	土	冷やし五目うどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 クラッカー
27	月	厚揚げのそぼろ炒め煮 キャベツとツナの和え物 とうがんのみそ汁	牛乳 乳ポーロ	牛乳 サッポロベジタブル
28	火	ポークビーンズ ゆかりサラダ ウインナー オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 小魚 白い風船
29	水	さつま汁 きゅうりの酢の物 しゅうまい 焼きのり	牛乳 こんがりさくさく	牛乳 シュガートースト
30	木	魚のフライ かぼちゃサラダ 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 アンパンマンロービスケット	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
31	金	ぱくぱく丼 もずくスープ パイン缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 アイスクリーム

ぱんだ、きりん、らいおん組さんは、お米を10日(金)までに持ってきてください。

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。

家庭でできる食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒。子どもはまだ食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので、衛生管理には大人の注意が欠かせません。(1) 買い物をするときは、消費期限を確認する。(2) 冷蔵庫でなまものを保存するときは、ビニール袋などに入れ、他の物と区別する。(3) 手洗いをしっかり行い、調理器具もこまめに洗う。(4) 加熱調理が必要な食品は、必ずひと煮立ちさせる。(5) 残った食材や料理は、早く冷えるように小分けにして保存する。家庭でもちょっとした対策をすることで、防ぐことができます。ぜひ実践してみてください。