



8月給食だより

令和元年 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	木	鮭のコーンフレーク焼き ごまドレッシングサラダ なめこのみそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 くずもち
2	金	夏野菜カレーシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳 シガーフライ	牛乳 小魚の甘辛・ぱりんこ
3	土	肉みそうどん 磯和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
5	月	筑前煮 ピーマンのおかか和え トマト みかん缶	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ごまじゃこトースト
6	火	魚のフライ かぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 昆布・白い風船
7	水	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 ミートボール	牛乳 バナナ	牛乳 ミニココアメロンパン
8	木	鶏肉のゆかり焼き れんこんと厚揚げのきんぴら 手作りふりかけ すまし汁	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 人参ゼリー
9	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 チーズ・ミニサラダ
10	土	冷麺 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
13	火	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
14	水	ジャムサンド ポトフ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	木	スパゲティナポリタン バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
16	金	牛丼 五色和え すいか	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 豆腐ドーナツ
17	土	五目ひやむぎ 青菜のおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
19	月	豚肉のしょうが炒め 干草和え とうがのみそ汁 (3未加算:ちりめんごはん)	牛乳 シガーフライ	牛乳 米粉クレープ
20	火	厚揚げの和風あんかけ 小魚佃煮 青菜のすまし汁 トマト	牛乳 ハードビスケット	牛乳 青のリクッキー
21	水	さんまのかば焼き 春雨の酢の物 おくら納豆 みそ汁	牛乳 マンナ	牛乳 ヨーグルトスキムケーキ
22	木	八宝菜 焼きししゃも 粉ふき芋 オレンジ	牛乳 バナナ	牛乳 塩焼きそば
23	金	親子丼 華風和え もも缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 とんがりコーン
24	土	ぶっかけうどん おじゃがとじゃこのおかか和え バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
26	月	ポークビーンズ じゃこピーマン ウイナー オレンジ	牛乳 アンパンマンひとくちビスケット	牛乳 豆乳もち
27	火	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 煮豆 えのきのすまし汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 じゃがいものキッシュ風
28	水	さつま汁 青菜のしらす和え 焼きのり チキンナゲット	牛乳 シガーフライ	牛乳 アイスクリーム
29	木	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 パイン缶	牛乳 マンナ	牛乳 果物のヨーグルトかけ
30	金	揚げ鶏の甘辛ごま味 野菜ソテー 豆腐のすまし汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 ハッピーターン
31	土	スパゲティナポリタン グリーンサラダ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい

ぱんだ、きりん、らいおん組さんはお米を2合9日(金)までに持ってきてください。

※0、1歳児に限っては、市販のお菓子が、上記のおやつと変わることがあります。

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げられます。上手な水分補給で、熱中症を予防しましょう。

冷たいおやつとり方

夏場は、冷たいアイスや清涼飲料水などを口にする事が多くなります。とりすぎると、おなかを冷やしたり、甘い物でおなかがいっぱいになって食事が食べられなくなってしまったりすることも。冷たいおやつについては、子どもと約束事を作りましょう。アイスは一日1個とか、ジュースは散歩のときだけなど、とり過ぎない習慣作りが大切です。