



# 8月給食だより

令和4年8月1日



ちどり保育園

日	曜日		9時のおやつ	3時のおやつ
1	月	筑前煮 きゅうりの酢の物 ミートボール もも缶	牛乳 マンナ	牛乳 いちごのアイス
2	火	鶏肉のマリネ グリーンポテト とうがんスープ ひじきふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 パインケーキ
3	水	ハムカツ マカロニサラダ ブロッコリー なすのみそ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 大豆クッキー
4	木	ポークビーンズ もやしのごま塩サラダ ウインナー オレンジ(3未加算 ツナごはん)	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 シュガートースト
5	金	ぱくぱく丼 もずくスープ すいか	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 金魚すくいゼリー
6	土	ぶっかけひやむぎ バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
8	月	鶏肉のカレーしょう油焼き 野菜のごま和え かぼちゃの豆乳汁 オレンジ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 おかずパン
9	火	魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト えのきのすまし汁	牛乳 シガーフライ	牛乳 ツナコーントースト
10	水	八宝菜 焼き春巻 粉ふき芋 すいか	牛乳 ハードビスケット	牛乳 牛乳もち
12	金	ぶっかけうどんセット (ぶっかけうどん・卵焼き・さつま芋のレモン煮・ブロッコリーサラダ・パン缶)	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 米粉蒸しパン
13	土	焼きそば バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
15	月	二色サンド ポトフ	牛乳 ビスケット	牛乳 わかめおにぎり
16	火	揚げ鶏の甘辛ごま味 野菜ソテー わかめスープ オレンジ	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 チーズ・ウエハース
17	水	鯖の西京焼き 小松菜の塩昆布和え 麩のすまし汁 味付のり	牛乳 マンナ	牛乳 みたらしじゃが団子
18	木	厚揚げのそぼろ煮 ハムとキャベツのサラダ トマト じゃが芋のみそ汁	牛乳 ハードビスケット	牛乳 いちごのアイス
19	金	夏野菜のカレーライス フレンチサラダ ゆで卵 もも缶	牛乳 シガーフライ	牛乳 焼きビーフン
20	土	冷麺 焼きポテト バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
22	月	高野豆腐の五目煮 切干大根の酢の物 焼きししゃも オレンジ	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 レーズンスコーン
23	火	豚肉のみそ炒め 煮豆 わかめのすまし汁 手作りふりかけ	牛乳 バナナ	牛乳 青のりクッキー
24	水	かき揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁 パイン缶	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 小魚・ハッピーターン
25	木	鮭の塩焼き ゴーヤ入りチャンプルー 昆布豆 けんちん汁	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 ごまクリームサンド
26	金	カラフルネバネバ丼 スマイルポテト レタススープ バナナ	牛乳 ハードビスケット	牛乳 ヨーグルトパバロア
27	土	スパゲティナポリタン ツナサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
29	月	豚肉の冷しゃぶ 千草あえ ひじきと大豆煮 バナナ	牛乳 シガーフライ	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
30	火	魚のバーベキュー風 たまごサラダ 人参グラッセ 豆腐のすまし汁	牛乳 ミルクビスケット	牛乳 もちもちチーズ
31	水	鶏肉のゆかり焼き 五目きんぴら 納豆 オクラのみそ汁	牛乳 こんがりサクサク	牛乳 水ようかん

## 水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。

## お知らせ

- ※0、1歳児には缶詰の果物は甘すぎたり、下痢をしやすいため生果物に替えています。
- ※0、1歳児にはカレールウ(カレー粉)は、刺激が強いため使用せず他のもので味付けしています。
- ※0、1歳児に限っては、おやつが上記のものとは変わることがあります。