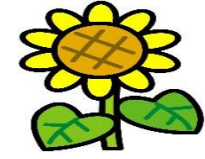




8月 給食献立表



築港ちどり保育園 令和 5年 8月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ		3時のおやつ
1	火	牛乳 クラッカー	炒り豆腐、青菜のおかか和え、スマイルポテト、味付けのり	牛乳 パインケーキ
2	水	牛乳 ソフトカステラ	豚肉のみそ炒め、煮豆、昆布佃煮、わかめのすまし汁	牛乳 青のりクッキー
3	木	牛乳 サラダせんべい	筑前煮、キャベツの甘酢味、ミートボール、すいか	牛乳 ごまダレ坦々うどん
4	金	牛乳 スティックパン	天津チャーハン、鶏肉のから揚げ、ブロッコリー、中華スープ、もも缶	牛乳 昆布・おにぎりせんべい
5	土	牛乳 クッキー	冷麺、グリーンポテト、バナナ	牛乳 サブレ
7	月	牛乳 シガーフライ	鮭の塩焼き、ゴーヤチャンプルー、トマト、じゃがいものみそ汁	牛乳 ウインナーサンド
8	火	牛乳 アンパンマンせんべい	はんぺんフライ、ひじきとツナのサラダ、なめこ汁、バナナ	牛乳 米粉のカルピス蒸しパン
9	水	牛乳 うす焼きビスケット	牛焼肉風炒め、昆布ピーマン、たまごスープ、オレンジ	牛乳 マシュマロクラッカーサンド
10	木	牛乳 バナナ	鶏肉のゆかり焼き、五目きんぴら、納豆、オクラのすまし汁	牛乳 牛乳もち
12	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけひやむぎ、焼きポテト、みかん缶	牛乳 サブレ
14	月	牛乳 クッキー	二色サンド、ポトフ	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳 ビスケット	きつねうどん、バナナ	牛乳 クラッカー
16	水	牛乳 ソフトカステラ	テンペ入りかき揚げ、キャベツとわかめの和え物、トマト、かきたま汁	牛乳 ヨーグルトババロア
17	木	牛乳 サラダせんべい	鶏肉のマーマレード焼き、野菜のごま和え、かぼちゃの豆乳汁、パイン缶	牛乳 レーズンスコーン
18	金	牛乳 スティックパン	ぱくぱく丼、もずくスープ、すいか	牛乳 小魚・ウエハース
19	土	牛乳 クッキー	和風スパゲティ、もやしの和え物、オレンジ	牛乳 クッキー
21	月	牛乳 シガーフライ	豚肉の冷しゃぶ、干草和え、昆布豆、バナナ	牛乳 シュガートースト
22	火	牛乳 アンパンマンせんべい	鶏肉と野菜のケチャップ煮、コールスローサラダ、揚げギョーザ、オレンジ	牛乳 焼きそば
23	水	牛乳 ビスコ	高野豆腐の五目煮、切り干し大根の酢の物、オクラ納豆、もも缶	牛乳 サマーゼリー
24	木	牛乳 サラダせんべい	鮭のレモン風味焼き、きゅうりとひじきの和え物、玉ねぎのみそ汁、味付けのり	牛乳 かぼちゃのキッシュ風
25	金	牛乳 クラッカー	夏野菜のカレーライス、フレンチサラダ、ゆで卵、オレンジ	牛乳 いちごのアイス
26	土	牛乳 ビスケット	ぶっかけうどん、磯和え、バナナ	牛乳 サブレ
28	月	牛乳 シガーフライ	ポークビーンズ、グリーンサラダ、ウインナー、梨	牛乳 ピザトースト
29	火	牛乳 バナナ	魚のかば焼き、春雨の酢の物、トマト、けんちん汁	牛乳 お麩ラスク
30	水	牛乳 うす焼きビスケット	八宝菜、粉ふきいも、ちくわごま風味、オレンジ	牛乳 メロンパン
31	木	牛乳 ビスコ	クリーム煮、コーンサラダ、チキンナゲット、パイン缶	牛乳 水ようかん

こまめに水分をとる習慣を つけましょう

幼児は体の約65%が水分で、大人（約60%）よりも割合が高くなっています。また、必要な水分量も大人より多いため、日頃の水分補給はとても重要です。

のどがかわく前に飲むことが大切です



のどがかわいたと感じた時は、すでに体の水分が不足している状態です。熱中症を予防するためにも、のどがかわく前に、こまめに飲むことが大切です。外に出る前や遊びの途中などに子どもに声をかけ、適度に水分補給ができるようにしましょう。

水分たっぷりの野菜

野菜は、たくさんの水分を含んでいます。100g当たりの水分量は、きゅうり95%、トマト94%、ピーマン93%、ナス93%です。野菜をたくさん食べて食事からも水分摂取しましょう。

※アレルギーのある園児には、給食・おやつとも除去食や代替食で対応しています。