



8月の目標：モリモリ食べよう
テーマ野菜：ピーマン



※うさぎ組は午前おやつとして麦茶とハイハイを提供します。
※りよご組と幼児はカルシウム補給のため、おやつ時小魚を提供しています。
※フックアップは食中毒予防のため控えていただきます。ご了承ください。
※日々安心・安全な食料を供給していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の食料おやつ分のカロリーです。
乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の体質量に応じて変動します。
(一日の幼児の食料おやつ分のカロリー基準： 546 kcal)
※施設により収穫した夏野菜を給食に使用する場合があります。

日	月	火	水	木	金	土	
予定		<p>～防災に備えよう～</p> <p>8月30日からの一週間は防災週間です。日頃から最低でも3日分、家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。飲料水では、1日に1人当たり3L必要とされており、乳幼児は体内の水分の割合が多く、体から蒸発する水分量も多い為、大人と同じように用意すると良いでしょう。長期保存の食品以外にも、普段から食べ慣れているものを少し多めに買い置きすることで、万が一の時の備蓄になります。賞味期限を考えながら、計画的に消費し、新たに購入するようにしましょう。</p>					
Kcal						563	
目	3	4	5	6	7	8	
予定				テーマ野菜の日 身体測定(幼児)	身体測定(乳児)		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 苜蓿と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー カラフル彩りマリネ キャベツとベーコンのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 春雨と人参のマヨサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カラフルピーマンと牛肉の甘辛炒め 胡瓜ともやしの中華和え トマト入りかき卵汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 イワシの大葉揚げ 豆苗とささみのポン酢和え ズッキーニの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすと卵のおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖入り梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセージパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳 	
Kcal	482	528	537	650	619		
目	10	11	12	13	14	15	
予定			野菜の日				
昼食	 <ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 豆腐入り海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 枝豆とひじきのつくね焼き ほうれん草のお浸し 茄子と玉葱の味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 苜蓿としめじのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜甘煮 なめこの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 麻婆豆腐 豚肉の生姜炒め 大根のゆかり和え 切り干し大根と苜蓿の味噌汁 オレンジ 		
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> サターアランダギー 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースかけ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳 		
Kcal	486	486	484	563	563		
目	17	18	19	20	21	22	
予定				テーマ野菜の日			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 雑穀ご飯 鮭の塩焼き 苜蓿と胡瓜の酢の物 ピーマンとじゃこの金平 小松菜としめじの味噌汁 ぶどう 	<ul style="list-style-type: none"> 茄子と挽肉のキーマカレー カラフル彩りマリネ キャベツとベーコンのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 胚芽ご飯 鶏肉と夏野菜の甘酢煮 春雨と人参のマヨサラダ 茄子と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 カラフルピーマンと牛肉の甘辛炒め 胡瓜ともやしの中華和え トマト入りかき卵汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 イワシの大葉揚げ 豆苗とささみのポン酢和え ズッキーニの味噌汁 すいか 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋と人参の含め煮 きのこの味噌汁 フルーツゼリー 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> 豆乳冷麦 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> しらすと卵のおやき 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 鯖入り梅茶漬け 枝豆 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> もちっと野菜マフィン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ソーセージパン 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ひじきおにぎり 牛乳 	
Kcal	482	528	537	650	619		
目	24	25	26	27	28	29	
予定			誕生会		引き取り訓練		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> きじ焼き丼 胡瓜と大根の利休和え 南瓜の甘煮 なめこの味噌汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> 五目チャーハン 豆腐入り海藻サラダ 冬瓜と桜えびのスープ パイナップル 	<ul style="list-style-type: none"> 韓国風おにぎり 甘辛フルコギ 彩野菜の4色ナムル ミヨック 梨ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 レバーの香味煮 苜蓿としめじのスープ すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 秋刀魚の蒲焼丼 切干大根の煮物 お麩と苜蓿のすまし汁 メロン 	<ul style="list-style-type: none"> ご飯 回鍋肉 胡瓜ともやしの中華サラダ にらとえのきのスープ ヨーグルト 	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> チーズおかかおにぎり 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> 蒸しとうもろこし せんべい 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 海鮮ちぢみ 牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳プリン きな粉ソースかけ ウエハース 麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ビスケット せんべい 野菜ジュース 	<ul style="list-style-type: none"> じゃごと枝豆のおにぎり 牛乳 	
Kcal	563	486	575	484	536	600	
目	31						
予定							
昼食	<ul style="list-style-type: none"> 夏野菜ナポリタン みかん入りフレンチサラダ パイザヌスープ ヨーグルト 						
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> すいか丸ごとボンチ 麦茶 						
Kcal	474						

〈夏バテを予防しよう!〉

暑さで体力の消耗が激しいうえ、寝苦しくて睡眠不足になったり、生活リズムが乱れてしまい体調も崩れやすくなります。だるさや食欲がなくなる、下痢・便秘などの症状が出ているら、夏バテのサインがもしれません。

☆隠し味程度に酸味をきかせる

酢、梅干し、レモンなどの酸味のもとであるクエン酸は、料理をさっぱりと食べやすくし、疲労を回復させる働きがあります。

