

# 給食だより

子供の家幼稚園

## 8月の献立

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
冷やしサラダソーメン いそ無 りんご 牛乳 ☆梅ちりめんおにぎり	麦ごはん ビーフカレー 大根サラダ バニラアイス ☆塩ゆで枝豆・せんべい	雑穀米 酢豚 中華スープ ぶどう・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 ハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ ☆フレンチトースト	雑穀米・みそ汁 タンドリーチキン きゃべつの即席づけ もも缶・牛乳 ☆プリン	焼き豚チャーハン トマトの中華サラダ わかめスープ ☆クロワッサン
9 祭	10	11	12	13 おべんとう	14 おべんとう
振替休日	麦ごはん キッズピビンバ 揚げなす パイン缶・牛乳 ☆ホットケーキ	雑穀米 しいらのマヨネーズ焼き キャベツとトマトサラダ みそ汁・牛乳 ☆クールゼリー	雑穀米 豆腐と豚肉のチャンプルー きゅうりとえのきの酢の物 牛乳 ☆とうふ餅	 ☆ばんちゃん	 ☆せんべい
16	17	18	19	20	21
冷やしサラダソーメン いそ無 りんご 牛乳 ☆梅ちりめんおにぎり	麦ごはん ビーフカレー 大根サラダ バニラアイス ☆塩ゆで枝豆・せんべい	雑穀米 酢豚 中華スープ ぶどう・牛乳 ☆チーズ蒸しパン	雑穀米 ハンバーグ ほうれん草のソテー かぼちゃのポタージュ ☆フレンチトースト	雑穀米 ちくわの二色揚げ 納豆和え みそ汁・牛乳 ☆プリン	焼き豚チャーハン トマトの中華サラダ わかめスープ ☆クロワッサン
23	24	25 始園式	26	27 おたんじょう会	28
焼きそば きゅうりの中華サラダ 牛乳 ゼリー ☆だいごんもち	麦ごはん キッズピビンバ 揚げなす パイン缶・牛乳 ☆ホットケーキ	雑穀米 しいらのマヨネーズ焼き キャベツとトマトサラダ みそ汁・牛乳 ☆クールゼリー	雑穀米 豆腐と豚肉のチャンプルー きゅうりとえのきの酢の物 牛乳 ☆とうふ餅	雑穀米・みそ汁 タンドリーチキン きゃべつの即席づけ もも缶・牛乳 ☆ばんちゃん	青菜と卵のサンドイッチ コーンスープ バナナ ☆ゼリー
30	31				
ゆかりご飯 ツナの厚焼き卵 さきいかのサラダ 夏の豚汁・牛乳 ☆チーズサブレ	麦ごはん ハヤシライス ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト ☆焼き芋				



8月です

2021年

熱中症に注意！！

毎日厳しい暑さが続いています。新陳代謝の激しい子供たちは  
たくさんの汗をかきため、熱中症への危険が高まります。  
ジュースや炭酸飲料より、麦茶、お茶を飲みましょう。  
レモン水もおすすめですよ(\*∇\*)


**炭酸飲料について**

温度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ(肥満・虫歯になる、食欲がなくなる)
- カルシウム不足(化のうした無が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる)
- ビタミンB1の不足(疲れやすくなる、集中力が低下しやすくなる)

**夏野菜で熱をとりましょう**

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



☆幼稚園で作っているドレッシングを紹介します。

《基本の分量》

薄口しょうゆ 100g ・ サラダ油 100cc

砂糖 100g ・ 酢 100cc

☆にんじん、玉ねぎのすりおろし・すりごまなど  
混ぜて応用してみてください。美味しいですよ。

☆食材等の関係で献立が代わることもあります。 ☆おやつは預かり保育(延長)の子どもたちのみとなります。