

給食だより

子供の家幼稚園

8月の献立

月	火	水	木	金	土
	1 チーズ	2 せんべい・牛乳	3 プリン	4 パン・牛乳	5
	雑穀米 干種ゆき ほうれん草ピーナツ和 夏の豚汁・牛乳 ☆ジャムサンド	雑穀米・みそ汁 ちくわのいそべ揚げ にんじんしりしり 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 野菜炒め さきいかのサラダ バナナ・牛乳 ☆芋けんぴ・ゼリー	冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト ☆キャロットゼリー	ケチャップライス スープ フルーツポンチ ☆クロワッサン・チーズ
7 バナナ・牛乳	8 チーズ	9 せんべい・牛乳	10 ヨーグルト	11 傘	12
ロールパン パンブキンシチュー 大根のサラダ 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん ビーフカレー 揚げなす バナラムース ☆小豆の蒸しパン	雑穀米・わかめスープ 鶏肉のごまみそ焼き もりもりキャベツサラダ 牛乳 ☆グレープゼリー	雑穀米 マーボー豆腐 パンサンズー パイナップル・牛乳 ☆おにぎり	海の日	納豆チャーハン 夏野菜スープ バナナ ☆スティックパン
14 おべんとう	15 おべんとう	16 せんべい・牛乳	17 プリン	18 クッキー・牛乳	19
☆パンちゃん・せんべい	☆ばん	スパゲッティナポリタン ブロッコリーと豚サラダ もも缶 牛乳 ☆おにぎり	雑穀米 野菜炒め さきいかのサラダ バナナ・牛乳 ☆キャロットゼリー	雑穀米 干種ゆき ほうれん草ピーナツ和 夏の豚汁・牛乳 ☆だいこん餅	ケチャップライス スープ フルーツポンチ ☆クロワッサン・チーズ
21 みかん缶・牛乳	22 チーズ	23 せんべい・牛乳	24 ヨーグルト	25 パン・牛乳	26
ロールパン パンブキンシチュー 大根のサラダ 牛乳 ☆おにぎり	麦ごはん ビーフカレー 揚げなす バナラムース ☆小豆の蒸しパン	雑穀米・わかめスープ 鶏肉のごまみそ焼き もりもりキャベツサラダ 牛乳 ☆グレープゼリー	雑穀米 マーボー豆腐 パンサンズー パイナップル・牛乳 ☆おにぎり	雑穀米・みそ汁 ちくわのいそべ揚げ にんじんしりしり 牛乳 ☆ピザトースト	青菜と卵のサンドイッチ スープ バナナ ☆おにぎり
28 バナナ・牛乳	29 チーズ	30 せんべい・牛乳	31 ゼリー		
冷やし中華 かぼちゃのそぼろ煮 ヨーグルト ☆おにぎり	麦ごはん キッズピビンバ トマトスープ パイナップル・牛乳 ☆だいこん餅	わかめご飯 筑前煮 りんごのサラダ ヨーグルト ☆ジャムサンド	雑穀米 チーズ入りハンバーグ きゅうりのごまサラダ みそ汁・牛乳 ☆心のラスク		

8月です

2023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大人以上に汗をかくため、熱中症への危険が高まります。麦茶、お茶がおすすめです。

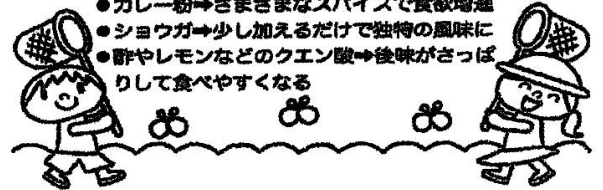
一気に大量に飲むと体に負担がかかるので、こまめに補給しましょう。



暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

- カレー粉⇒さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ⇒少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸⇒後味がさっぱりして食べやすくなる



☆夏におすすめのレシピを紹介します。

【にんじんしりしり】

材料	にんじん (23g) もやし (12g) 卵 (5g) ツナ缶 (10g) 油 (1) しょうゆ (1.5) カレーパウダー (0.2) 塩 (0.2)
作り方	①油をしいた鍋に、にんじん、もやし、ツナを炒める ②塩、しょうゆ、カレーパウダーで味付け卵でとじる