

# 8月 食事だより

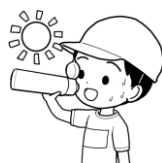
新検尾台保育園

日付	献立	材 料 名			午後おやつ
		血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの	
2(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き にんじんの炒り煮、なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、さやいんげん 長なす、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
3(火)	肉うどん キャベツの炒め煮	牛乳 牛肉	乾めん、本みりん、植物油 上白糖、白ごま 食パン、いちごジャム	にんじん 青ねぎ キャベツ	ジャムサンド 牛乳
4(水)	ごはん、豆腐の小判焼き チンゲン菜の炒め煮、とうがのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、パコ 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉、上白糖 ごま油、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、チンゲン菜 とうがん、果物	果物 お菓子 牛乳
5(木)	チャーハン 茹とうもろこし、華風スープ	牛乳 焼き豚	米(七分) 植物油	にんじん、玉ねぎ、しょうが たけのこ(ゆで)、干し椎茸、にら もやし、とうもろこし(生刈トコ)	プリン 牛乳
6(金)	ごはん、焼魚 かぼちゃのそぼろ煮、小松菜のみそ汁	牛乳、魚 鶏ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、上白糖 かたくり粉、強力粉 揚げ油、グラニュー糖	西洋かぼちゃ、にんじん こまつな、えのきたけ 玉ねぎ	揚げパン (グラニュー糖) 牛乳
7(土)	チキンサンド 牛乳	鶏肉 牛乳	食パン 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ、果物	フルーツゼリー 牛乳
10(火)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 切干し大根の煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 上白糖	しょうが、切干しだいこん にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
11(水)	ひじきご飯 かぼちゃの甘煮、豆腐のみそ汁	牛乳、干ひじき 鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 本みりん	しょうが、にんじん さやいんげん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
12(木)	ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 植物油 薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ セリー	お菓子 牛乳
13(金)	 お盆 				
14(土)	お盆				
16(月)	焼肉丼 かぼちゃのみそ汁	牛乳 牛肉 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 白ごま	にんじん、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、しょうが、にんにく 西洋かぼちゃ、青ねぎ	お菓子 牛乳
17(火)	肉うどん キャベツの炒め煮	牛乳 牛肉	乾めん、本みりん、植物油 上白糖、白ごま 食パン、いちごジャム	にんじん 青ねぎ キャベツ	ジャムサンド 牛乳
18(水)	ごはん、豆腐の小判焼き チンゲン菜の炒め煮、とうがのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 豚ひき肉、パコ 油揚げ、みそ	米(七分)、植物油 薄力粉、上白糖 ごま油、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ、チンゲン菜 とうがん、果物	果物 お菓子 牛乳
19(木)	チャーハン 茹とうもろこし、華風スープ	牛乳 焼き豚	米(七分) 植物油	にんじん、玉ねぎ、しょうが たけのこ(ゆで)、干し椎茸、にら もやし、とうもろこし(生刈トコ)	プリン 牛乳
20(金)	ごはん、魚のカレームニエル 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 魚 きな粉	米(七分)、薄力粉 植物油、じゃがいも わらび粉、上白糖	キャベツ、にんじん ホロコ パセリ	わらび餅 牛乳
21(土)	チキンサンド 牛乳	鶏肉 牛乳	食パン 植物油 かたくり粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ 果物	フルーツゼリー 牛乳
23(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 切干し大根の煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、豚肉 油揚げ みそ	米(七分)、本みりん 植物油 上白糖	しょうが、切干しだいこん にんじん、キャベツ 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
24(火)	ひじきご飯 かぼちゃの甘煮、豆腐のみそ汁	牛乳、干ひじき 鶏ひき肉、木綿豆腐 みそ	米(七分)、植物油 上白糖 本みりん	しょうが、にんじん さやいんげん、西洋かぼちゃ 玉ねぎ、青ねぎ、果物	ヨーグルト 果物
25(水)	ミートスパゲティ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	スパゲティ 植物油 薄力粉	にんじん、玉ねぎ キャベツ セリー	お菓子 牛乳
26(木)	ごはん、高野の含め煮 野菜炒め、じゃがいものみそ汁	牛乳、高野豆腐 豚肉 みそ	米(七分)、上白糖 植物油 じゃがいも	にんじん、キャベツ 玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
27(金)	ごはん、焼魚 かぼちゃのそぼろ煮、小松菜のみそ汁	牛乳、魚 鶏ひき肉 みそ	米(七分)、植物油、上白糖 かたくり粉、強力粉 揚げ油、グラニュー糖	西洋かぼちゃ、にんじん こまつな、えのきたけ 玉ねぎ	揚げパン (グラニュー糖) 牛乳
28(土)	豚丼 お茶	牛乳 豚肉	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ 果物	フルーツゼリー 牛乳
30(月)	ごはん、鶏肉の照り焼き にんじんの炒り煮、なすのみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ	米(七分)、植物油 三温糖 本みりん	にんじん、さやいんげん 長なす、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
31(火)	ごはん、魚のカレームニエル 野菜ソテー、ポテトスープ	牛乳 魚 きな粉	米(七分)、薄力粉 植物油、じゃがいも わらび粉、上白糖	キャベツ、にんじん ホロコ パセリ	わらび餅 牛乳

行事などの都合により献立が変更になる場合があります

甘いもの、冷たいもの食べ過ぎ飲みすぎには注意！

夏本番です。夏は室内でも熱中症になる危険があります。のどが渴いたかなと思ったときには、すでに水分不足です。すぐに水分補給をしましょう。



### 【水分補給の注意】

暑いとつい手が出てしまう冷たいものですが、冷たいものの摂り過ぎはお腹を冷やし、様々なトラブルを招きます。また、甘いものは砂糖が多く含まれます。体の中で分解できなかった糖分は疲れの元となってしまいます。

麦茶や番茶などの普段から飲んでいる砂糖を含まない飲み物を飲むようにしましょ

