




8月の献立予定表

善教寺保育園

令和2年度

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|--|---|--|
| <行事予定> 3日 盆踊り会(以上児のみ) 4日 盆踊り会(未満児のみ) 6日 お茶のお稽古 21日 お誕生会 | |  |  |  | 1 ビスケット 牛乳 なすのはさみ揚げ キャベツのごま和え トマト そうめん汁 キウイ うめがえもち お茶 |
| 3 ソファール | 4 ビスケット 牛乳 | 5 りんご お茶 | 6 チーズ お茶 | 7 ビスケット 牛乳 | 8 せんべい お茶 |
| 鶏団子のおろし煮 小松菜のじゃこ和え キャベツのみそ汁 バナナ 混ぜご飯 お茶 | 魚の竜田揚げ ハンサンス しめじとあおさ汁 パイナップル かき氷 お茶 | 焼きそば マセドアンサラダ レタス トマト かき卵汁 スイカ ホットドッグ 牛乳 | 魚のマヨネーズ焼き レタス トマト じゃが芋のみそ汁 オレンジ クレープ ミルク | 冷やし中華 大豆と小魚の佃煮 バナナ さつま芋蒸しパン 牛乳 | とりの唐揚げ 人参としらすのきんぴら 豆腐とわかめのおすまし パイナップル 麩のラスク 牛乳 |
| 10 | 11 ビスケット 牛乳 | 12 ビスケット 牛乳 | 13 バナナ お茶 | 14 ビスケット 牛乳 | 15 せんべい お茶 |
| 山の日 | アジフライ ポテトサラダ えのき汁 バナナ 黒ごまステック ミルク | スバゲティミートソース 野菜サラダ ゆで卵 コンソメスープ パイナップル チーズおにぎり お茶 | すりみのケチャップからめ 春雨の酢の物 かき卵汁 ぶどう 冷やしそうめん お茶 | 夏野菜カレー 胡瓜のナムル スイカ ピザ餃子 牛乳 | ピーマンの肉詰め 糸こんにゃく炒め ミニトマト 豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト お茶 |
| 17 ビスケット 牛乳 | 18 ビスケット 牛乳 | 19 ビスケット 牛乳 | 20 ビスケット 牛乳 | 21 ミルミル | 22 スティック 牛乳 |
| 海老グラタン コールスローサラダ トマト コンスープ オレンジ ドーナッツ 牛乳 | チーズハンバーグ 温野菜 野菜スープ バナナ スイートポテト ミルク | 春巻 ナムル 豆腐のスープ パイナップル プリン お茶 | 魚のバター醤油焼き オクラの納豆和え トマト ちくわのおすまし キウイ かりんとうどん ミルク | おにぎり 海老フライ フライドチキン レタス ミニトマト 卵スープ 牛乳寒天 ぶどう パースデーケーキ 牛乳 | ハヤシライス スパサラダ レタス トマト スイカ シュガートースト 牛乳 |
| 24 バナナ | 25 ビスケット 牛乳 | 26 ビスケット 牛乳 | 27 チーズ | 28 ミルミル | 29 ビスケット 牛乳 |
| 手羽肉の甘辛煮 胡瓜の酢の物 トマト 大根のみそ汁 パイナップル だら焼き 牛乳 | 魚の梅風味天ぷら ごぼうのきんぴら わかめ汁 キウイ ヨーグルトゼリー お茶 | きつねうどん じゃが芋と切り昆布の煮物 バナナ わかめかりんとう 牛乳 | さばのカレー揚げ キャベツの酢の物 小松菜のみそ汁 ぶどう マドレーヌ ミルク | スペイン風オムレツ レバーの甘辛煮 レタス トマト けんちん汁 スイカ お好み焼き 牛乳 | 中華丼 オクラのごま和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ せんべい チーズ 牛乳 |
| 31 ビスケット 牛乳 | <div data-bbox="367 1691 1460 2184" data-label="Complex-Block"> <h3>夏バテ予防の食事</h3> <p>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。</p> <p>夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) <p>落ちた食欲を取り戻す味つけ</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 </div> | | | | |
| 豆腐のボール揚げ 春雨サラダ さつま汁 バナナ サンドイッチ 牛乳 | <div data-bbox="1013 1814 1396 1848" data-label="Section-Header"> <h3>水分補給で熱中症予防を</h3> </div> <p>熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渴きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるようにつねにそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。</p> | | | | |

