

8月のこんだて

給食目標・・・モリモリ食べて元気なからだをつくりましょう。

平成29年8月1日

吉井北保育園

日	曜	こんだてめい		おやつ		
				9時(未満児)	3時(共通)	
1	火	パン	なすのスパゲッティ・南瓜サラダ・とうがんスープ	厚揚げ煮	牛乳	いなり寿司
2	水	ご飯	筑前煮・きゅうりの胡麻和え・豆腐のみそ汁	チーズ蒸しパン	牛乳	水ようかん・バナナ
3	木	ご飯	鶏の甘酢煮・彩り和え・中華スープ	胡麻トースト	牛乳	フルーツヨーグルト
4	金	ご飯	鮭のムニエル・南瓜フライ・ほうれん草の胡麻和え・なすのみそ汁	りんご煮	牛乳	ホットドック
5	土	ご飯	肉じゃが・納豆の中華和え・オクラのすまし汁	マカロニあべかわ	牛乳	みたらし団子
7	月	パン	ささ身チーズフライ・フレンチサラダ・イエローシチュー・ぶどう	卵焼き	牛乳	梅じゃこおにぎり
8	火	ご飯	焼きそば・五目きんぴら・厚揚げのみそ汁	南瓜煮	牛乳	さつま芋ごま団子
9	水	ご飯	すり身揚げ・切り干し大根の煮物・にゅうめん・すいか	きな粉ヨーグルト	牛乳	どら焼き
10	木	ご飯	豆腐ハンバーグ・こふきいも・野菜バターソテー・わかめスープ	大豆煮	牛乳	バナナケーキ
12	土	ご飯	カレーライス・マカロニサラダ・春雨スープ	蒸しパン	牛乳	きな粉団子
14	月		弁当の日			
15	火		弁当の日			
16	水	ご飯	唐揚げ・豆入りヨーグルトコールスロー・コンスープ・オレンジ	バタートースト	牛乳	コロコロドーナツ
17	木	ご飯	なすのはさみ焼き・ひじきの酢の物・すまし汁・すいか	蒸し南瓜	牛乳	ヨーグルトスコーン
18	金	ご飯	魚の南蛮漬け・レバーの甘辛煮・けんちん汁	そうめん汁	牛乳	フルーツ寒天・クラッカー
19	土	ご飯	ビーフン炒め・高野豆腐煮・チンゲン菜スープ	ヨーグルトパンケーキ	牛乳	冷やしぜんざい
21	月	わかめご飯	ひじき入りコロッケ・なすの味噌炒め・鮭のすまし汁・オレンジ	ロールパン	牛乳	アメリカンドック
22	火	ご飯	ジャージャー麺風・野菜の煮物・豆腐の五目汁	じゃこ卵焼き	牛乳	どうもろこし・すいか
23	水	ご飯	夏野菜と鶏肉のトマト煮・ビーンズサラダ・中華スープ・バナナ	ホットケーキ	牛乳	黒糖饅頭
24	木	お誕生会	お楽しみトルコライス・卵スープ・フルーツゼリー	蒸し芋	牛乳	チーズケーキ
25	金	ご飯	煮魚・南瓜煮・野菜のじゃこ和え・なめこのみそ汁	バナナ	牛乳	野菜ピザ
26	土	ご飯	マーボーなす・小松菜とさつま芋の和え物・わかめスープ	ホットケーキ	牛乳	石垣団子
28	月	麦ご飯	豚肉の生姜焼き・南瓜のサラダ・人参スープ・すいか	磯辺こふきいも	牛乳	フレンチトースト
29	火	ご飯	ポテトキッシュ・ひじきの炒り煮・きつねうどん	大豆煮	牛乳	梅が枝餅風
30	水	パン	野菜グラタン・もやしのナムル・かきたま汁	豆腐煮	牛乳	炊き込みおにぎり
31	木	ゆかりご飯	すり身バーグ・ささ身の梅サラダ・野菜スープ・バナナ	すりごま団子	牛乳	そうめん汁

24日お誕生会メニュー トマト入り炊込みご飯・トンカツ・ナポリタンスパゲティ・コールスローサラダにしています。



水分補給で熱中症予防を

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。のどの渇きを感じなくても、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。