

8月 献立表

日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木	マーボー豆腐、ナムル、わかめスープ、トマト	ココアブラウニー、ミルク	牛乳・果実	ご飯
2	金	魚の磯辺揚げ、シーチキンサラダ、みそ汁、果実	きな粉マカロニ、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
3	土	スパゲティーミートソース、ドレッシングサラダ、果実	牛乳・お菓子	牛乳・リッツ	スパゲティー
4	日				
5	月	五色焼き、春雨の酢の物、みそ汁、果実	おからと人参のケーキ、牛乳	豆乳 パン	ご飯
6	火	香味揚げ、かみかみサラダ、清し汁、トマト	小豆入り蒸しパン、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
7	水	鶏のトマト煮、スパゲティーサラダ、コンソメスープ、果実	焼きおにぎり、お茶	牛乳・人参スティック	ご飯
8	木	かぼちゃのそぼろ煮、酢の物、きのこ汁、トマト	ツナトースト、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
9	金	冷や汁、唐揚げ、胡麻和え、トマト	黒糖蒸しパン、牛乳	豆乳・ウエハース	ご飯
10	土	キーマカレー、甘酢キャベツ、果実	牛乳・果実	牛乳・せんべい	ご飯
11	日				
12	月				
13	火	魚のコーン焼き、カリフラワーのピクルス風サラダ、トマト	チーズ蒸しパン、ミルク	牛乳・あられ	ご飯
14	水	ツナと切干大根の炒め物、かぼちゃサラダ、みそ汁、果実	フルーツヨーグルト	牛乳・コーンフレーク	ご飯
15	木	魚の南蛮漬け、レバーの甘煮、みそ汁	ぜんざい、お茶	お茶・せんべい	ご飯
16	金	ゴーヤーチャンプル、酢の物、オニオンスープ、果実	ボンデケーキ、牛乳	牛乳・チーズ・クラッカー	ご飯
17	土	中華丼、酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・せんべい	ご飯
18	日				
19	月	タコライス、野菜スープ、果実	揚げパン、牛乳	豆乳 パン	ご飯
20	火	魚のムニエル、小松菜とパプリカの和え物、根菜汁、トマト	チーズ饅頭、牛乳	牛乳・人参スティック	ご飯
21	水	炊き込みカレーピラフ、ミートローフ、マカロニサラダ、コンソメスープ、果実	アイスクリーム、ウエハース	牛乳・ちりめん	ご飯
22	木	魚のタルタルソースかけ、トマトサラダ、みそ汁、果実	牛乳もち、お茶	牛乳・果実	ご飯
23	金	10菜カレー、スパゲティーサラダ、果実	じゃこトースト、牛乳	牛乳・胡瓜スティック	牛乳
24	土	冷やしうどん、がんもどきの甘煮、果実	牛乳・お菓子	牛乳・せんべい	うどん
25	日				
26	月	五目炒め豆腐、焼きなす入り和え物、みそ汁、トマト	ホットドッグ、ミルク	豆乳 パン	ご飯
27	火	魚の人参みそ焼き、ほうれん草の和え物、けんちん汁、果実	おからクッキー、牛乳	ヨーグルト	ご飯
28	水	鶏肉のパーベキューソース焼き、ごまドレッシングサラダ、すまし汁、果実	ピーチケーキ、豆乳	牛乳・お子様せんべい	ご飯
29	木	じゃこの和風ナゲット、キャベツサラダ、すまし汁、果実	きなこヨーグルト	牛乳・果実	ご飯
30	金	魚のかば焼き、和え物、厚揚げとしめじの味噌汁、トマト	ヨーグルトムース	牛乳・お子様せんべい	ご飯
31	土	親子丼、胡瓜とちりめんの酢の物、果実	牛乳・パン	牛乳・ウエハース	ご飯



食育だより



<夏バテしない体をつくりましょう！>



・夏バテを予防する食事

暑さによって胃の消化機能が低下するため、栄養の吸収が悪くなり、その結果、体に必要なビタミンやたんぱく質が足りなくなりだるさに繋がります。暑い夏は、十分な栄養と睡眠で体調管理をし、夏バテ予防をすることが大切です。

①しっかり3食、食べよう

汗をかくことが多い夏場はビタミン、ミネラルを積極的に補給しましょう。特に野菜や果物、豆などが効果的です。

②酸味を利かせる

さっぱりしているおかずは、食欲増進に繋がります。お酢やレモン汁などを少量混ぜてみましょう。



・夏野菜

夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には水分やカリウムが含まれているものが多いので、暑さでほてった体を冷やしてくれます。

- ・かぼちゃ→抵抗力を上げる
- ・なす→体温を下げる、夏風邪予防、消化を助ける
- ・トマト、ピーマン→疲労回復
- ・きゅうり→体温を下げる、脱水症状の予防、食欲増進
- ・とうもろこし→疲労回復、胃腸の調子を整える
- ・ゴーヤ→風邪予防、疲労回復