

8月 おたのしみメニュー

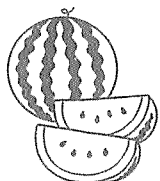
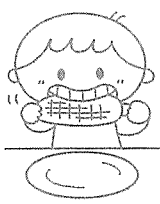
平成29年

みなみこども園

水分補給に注意しよう

たっぷり睡眠をとろう

成長に必要なホルモンは夜寝ているときに、たくさん分泌されています。遅くまで起きているとホルモンの分泌が抑えられ、生体リズムや体温のリズムが崩れてしまいます。毎日の生活リズムを整えて”早寝、早起き、朝ごはん”を心がけてください。

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
オレンジ とりにくのてりやき かわりおひたし ごはん みそしる ぎゅうにゅう ビスケット	すいか あつぎりハムカツ ツナサラダ ころ うどん ぎゅうにゅう チーズむしケーキ	パイナップル さんまのごまあげ キャベツのサラダ 発芽玄米 ごはん なつやさい スープ ☆フルーツと ゼリーのポンチ	バナナ ぶたにくのみそいため ちゅうかあえ むぎ ごはん すまし じる ぎゅうにゅう ☆すりごまだんご
7日(月) ブルー あげギョウザ ほうれんそうのおひたし ごはん やさいたっぷり なつマーボー	8日(火) きよほう ベーコンエッグ チップスサラダ むぎ ごはん みそしる	9日(水) オレンジ さわらのさいきょうやき キャベツのうめかつおあえ 発芽玄米 ごはん とうがん スープ	10日(木) バナナ ほたてふうフライ さんしょくソテー ひやし ちゅうか
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)
元気な夏を過ごすための食事 暑い夏がやってきました。正しい食生活を送ることも元気な夏を送るためには欠かせないものです。食事に気をつけ、楽しい夏をすごしましょう。 1、朝食は必ず食べましょう 2、麺類と一緒におかずも食べましょう 3、水分を上手にとりましょう 4、夏野菜を食べましょう・・・きゅうり・ピーマン・なすとといった夏野菜は、身体を冷ます効果があります。			
			
21日(月) オレンジ かぼちゃひきにくフライ グリーンサラダ ぶりかけ ごはん すまし じる	22日(火) チーズ ぶたにくしょうがやき きりほしだいこんサラダ ごはん みそしる	23日(水) ブルー さかなのピザふうやき もやしのナムル むぎ ごはん チキン スープ	24日(木) パイナップル ポテトカップグラタン フレンチサラダ ミート スパゲティ
28日(月) バナナ ミートボールあまからに クルトンサラダ ごはん コンソメ スープ	29日(火) ももゼリー にくどうふ ほうれんそうツナのすあえ むぎ ごはん みそしる	30日(水) 《誕生会》きよほう フロccoliーサラダ ウィンナーとキャベツをはさんで サンド パン かぼちゃ シチュー	25日(金) ぶどう ささみのレモンに きゃべつとおくらのあえもの 発芽玄米 ごはん やさいコーン スープ
ぎゅうにゅう せんべい	☆ミルクゼリーあえ	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
なし			
			
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ	りんごジュース フルーツクレープ	ぎゅうにゅう ビスケット

やまのひ
おしらせ
自由登園14~17日です
給食がありません。
出席される方は、弁当を
準備してください。

なつみかんゼリー
えびカツ
きゃべつのおますあえ
カレー
ライス
アイスクリーム
パピコ

※都合により献立の内容が
変わることがあります。



食育だより

平成29年8月

みなみこども園

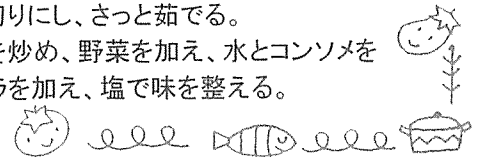
夏の水分補給には！！

水分は、糖分やカフェインなどが少ない番茶・麦茶・ほうじ茶・水などで補給しましょう。イオン飲料水は電解質の濃度が高く、塩分の摂り過ぎになることもありますので、汗をたくさんかいたときなどに必要な分だけ飲ませるようにしましょう。

8月メニューより 「夏野菜スープ」

【作り方】

- ①玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・にんじん・なす・トマトは1.5cm角に切る。ベーコンは千切り、オクラは5mm幅の薄切りにし、さっと茹でる。
- ②鍋を熱し、ベーコンを炒め、野菜を加え、水とコンソメを入れて煮込む。オクラを加え、塩で味を整える。



8月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g
1	火 ごはん 鶏肉の照り焼き・みそ汁 かわりおひたし・オレンジ ころうどん	精白米	鶏肉	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・ツナ	豆腐・油揚げ・なめこ・ ねぎ・みそ	460	22	12	1.9
2	水 厚切りハムカツ・ツナサラダ スイカ	うどん	てんかす・ねぎ・わかめ	ツナ・キャベツ・ブロッコリー きゅうり・にんじん	揚げ物) ハムカツ	471	17	17	2.4
3	木 ごはん・ さんまのごま揚げ・サラダ 夏野菜スープ・パン	精白米	揚げ物) さんまのごま揚げ	キャベツ・きゅうり・にんじん	ベーコン・玉ねぎ・じゃがいも・ ズッキーニ・トマト・おくら	535	14	19	0.9
4	金 ごはん・豚肉のみそ炒め 中華あえ・すまし汁 バナナ	精白米	豚肉・キャベツ・にんじん・ 玉ねぎ・ピーマン・みそ	マロニー・キャベツ・きゅうり にんじん・ハム	豆腐・こまつな・えのきたけ・ ねぎ	621	20	23	1.3
7	月 ごはん 夏マーボー・おひたし 揚げギョウザ・ブルー	精白米	豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・ なす・トマト・ピーマン	ほうれん草・キャベツ・もやし にんじん・かつお節	揚げ物 ギョウザ	612	22	18	2.4
8	火 ごはん ベーコンエッグ・サラダ みそ汁・きよほう	精白米	卵・ベーコン・青のり	ポテト・キャベツ・きゅうり・ にんじん	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ しいたけ・わかめ	573	21	20	1.8
9	水 ごはん・ さわらの西京焼き・スープ 梅かつお和え・オレンジ	精白米	さわら	キャベツ・きゅうり・にんじん うめびしお・かつお節	とうがん・玉ねぎ・にんじん・ ウインナー・しめじ	536	21	18	1.9
10	木 冷やし中華・三色ソテー ほたて風フライ バナナ	中華めん	ハム・卵・きゅうり・にんじん・ トマト	ウインナー・キャベツ・ 玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ コーン	揚げ物) ホタテ風フライ	484	19	16	2.6
18	金 カレーライス・えびカツ キャベツの甘酢あえ ゼリー	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・コーン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ しらす干し	揚げ物) えびカツ	605	17	17	2.3
21	月 ふりかけごはん かぼちゃフライ・サラダ すまし汁・オレンジ	精白米 ふりかけ	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー・ハム	豆腐・かまぼこ・にんじん・ えのきたけ・みつば	495	16	12	1.8
22	火 ごはん・豚肉のしょうが焼き 切干大根サラダ・ みそ汁・チーズ	精白米	豚肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン	切干大根・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ツナ	豆腐・油揚げ・しめじ・ ねぎ・わかめ	509	19	17	2.2
23	水 ごはん・白身魚のピザ風焼 もやしのナムル チキンスープ・ブルー	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ ピーマン・にんじん・ ピザソース・チーズ	もやし・キャベツ・きゅうり・ にんじん・わかめ	鶏肉・玉ねぎ・さやえんどう・ コーン	486	20	10	1.5
24	木 ミートスパゲティ フレンチサラダ・ ポテトグラタン・パイナップル	スパゲティ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム 粉チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん	焼きもの) ポテトのカップグラタン	634	24	23	2.4
25	金 ごはん・ささみのレモン煮 キャベツとおくらの和え物 スープ・ぶどう	精白米	ささみ・レモン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ オクラ	チンゲン菜・玉ねぎ えのきたけ・クリームコーン・ 豆乳	525	21	6.7	1.5
28	月 ごはん・ ミートボールの甘辛煮 サラダ・スープ・バナナ	精白米	合挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉・ ポテト・にんじん・ピーマン	キャベツ・きゅうり・にんじん クルトン	ベーコン・玉ねぎ・もやし・ しめじ	668	21	22	2.2
29	火 ごはん・肉豆腐・ ほうれん草ツナあえ・みそ汁 ゼリー	精白米	豚肉・焼き豆腐・こんにゃく 玉ねぎ・えのきたけ	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・ツナ	じゃがいも・油揚げ・ねぎ・ わかめ	616	25	20	2.2
30	水 サンドパン・牛乳 かぼちゃシチュー・ ブロッコリーサラダ・きよほう	パン	ウインナー・キャベツ	ブロッコリー・きゅうり・ にんじん・ツナ	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・ にんじん・牛乳・生クリーム	543	18	27	2.1
31	木 ごはん・さばのみそ煮 キャベツ塩昆布あえ 五目汁・なし	精白米	さばのみそ煮	キャベツ・きゅうり・にんじん 塩昆布	鶏肉・だいこん・にんじん・ 油揚げ・こんにゃく・ねぎ	522	21	16	1.4