



# 8がつ

# おたのしみメニュー

平成30年

みなみこどもえん

### 水分補給に注意しよう

### 暑い夏を元気にのりきる！

暑い夏になると、これといった病気でもないのに食欲がわかなくなることがあります。

これはいわゆる「夏バテ」の状態。

夏バテ対策には、バランスの良い食事、適切な水分摂取、そしてしっかりと睡眠をとることが大切です。

規則正しい生活で、暑い夏を元気にのりきりましょう。



1日(水)		2日(木)		3日(金)	
オレンジ		スイカ		パイナップル	
ささみのレモンに オクラのあえもの		かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうごまドレ		しろみさかなのオープンやき いろどりソテー	
ごはん	すまし じる	ひやし うどん		むぎ ごはん	なつやさい スープ
ぎゅうにゅう コーンフレーク		ぎゅうにゅう ☆サイコロラスク		ぎゅうにゅう せんべい	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
オレンジ		きよほう		バナナ	
とりにくのさっぱり チップスサラダ		ちくさやき きりほしだいこんのもの		ポークケチャップ キャベツのサラダ	
わかめ ごはん	みそ じる	むぎ ごはん	すまし じる	発芽玄米 ごはん	コンソメ スープ
ぎゅうにゅう せんべい		ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう ☆マシュマロサンド	
☆オレンジポンチ		ヨーグルト		17日(金)	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <h3>お知らせ</h3> <p>自由登園 13~17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。</p> </div> <div style="width: 50%;"> <h3>★夏バテ対策</h3> <ol style="list-style-type: none"> <li>1、バランスの良い食事をしっかりとる 主食(ごはん等)・主菜(肉や魚や卵等)・副菜(野菜)をそろえる 朝食・昼食・夕食、毎食必ず食べる。食欲がない時は、少量でもよいので、食べるように。</li> <li>2、適切な水分補給 こまめに水分を補給する。・・・子どもが欲しがる前に、飲ませることがポイント。</li> <li>3、睡眠をしっかりとる</li> </ol> </div> <div style="width: 20%; text-align: right;">   </div> </div>					
20日(月)		21日(火)		22日(水)	
オレンジ		パイナップル		ぶどう	
えびあげギョウザ フレンチサラダ		さわらのやさいレモンむし いそかあえ		ぶたにくのやさいみそいため マロニーちゅうかあえ	
カレー ライス	むぎ ごはん	だいこん じる	発芽玄米 ごはん	レタス スープ	ミート スパゲティ
ぎゅうにゅう ☆バナナケーキ		ぎゅうにゅう せんべい		☆モザイクゼリーの ヨーグルトあえ	
27日(月)		28日(火)		30日(木)	
なつみかんゼリー		《たんじょうかい》 きよほう		オレンジ	
がんもどきのもの ブロッコリーちゅうかあえ		ウインナー スティックサラダ		とりにくのこうみやき サラスパサラダ	
さんしょく どんぶり	ロール パン	かぼちゃ シチュー	ごはん	みそ じる	むぎ ごはん
ぎゅうにゅう せんべい		りんごジュース クリームワッフル		ぎゅうにゅう ☆マカロニスナック	
				ぎゅうにゅう ☆マカロニスナック	
				ショア ビスケット	

※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30年 8月 みなみこども園

## ★夏バテの対策

食欲を刺激する

食欲中枢は、脳にあり、単なる空腹感だけでなく、五感（視覚・聴覚・臭覚・触覚・味覚）で感じる刺激からも大きな影響をうけます。

- カラフルな夏野菜を使う
- 酸味を活かす
- 刺激的な香りで食欲アップ

## 《野菜でおやつ》 すいかでポンチ(約15人分)

すいか … 1/2個

すいかの実 … 約400g

もも缶、パイン缶、みかん缶など … 約400g

缶詰のシロップ … 適宜

- ①すいかは横半部に切り、周りをギザギザに切っておく。
- ②すいかの中身をスプーン等でくり抜く。
- ③一口大に切ったお好みのフルーツの缶詰とシロップをすいかの器に入れる。

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	水 ごはん・ささみのレモン煮・ オクラの和え物・ すまし汁・オレンジ	精白米	ささみ・レモン果汁	キャベツ・オクラ・にんじん・ きゅうり	豆腐・かまぼこ・こまつな・ ねぎ	506	22	11	2
2	木 ひやしうどん・ かぼちゃ挽肉フライ・ ほうれん草ごまドレ・スイカ	うどん	ねぎ・天かす・わかめ	ほうれん草・キャベツ・もやし・ にんじん・ごま	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	468	14	17	2.2
3	金 ごはん・白身魚オープン焼き・ いろどりソテー・ 夏野菜スープ・パイナップル	精白米	メルルーサ・玉ねぎ・ピーマン・ しめじ・バター	ウインナー・キャベツ・にんじん・ コーン・フライドポテト	玉ねぎ・ズッキーニ・トマト・ オクラ	522	20	15	1.7
6	月 ごはん・鶏肉のさっぱり煮・ チップスサラダ・みそ汁・ オレンジ	精白米	鶏肉	ポテト・キャベツ・ブロッコリー・ にんじん・きゅうり	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ なめこ	507	20	16	2.1
7	火 ごはん・鮭のちゃんちゃん焼・ もやしのナムル・とうがん汁・ チーズ	精白米	鮭・玉ねぎ・キャベツ・ にんじん・しめじ・みそ	もやし・きゅうり・にんじん・ わかめ	とうがん・鶏ひき肉・こまつな・ ねぎ	451	19	8.4	2
8	水 ごはん・千草焼き・ 切干大根の煮物・すまし汁・ きよほう	精白米	卵・ほうれん草・にんじん・ かにかまぼこ・干しいたけ	切干大根・にんじん・油揚げ・ ちくわ・いんげん	豆腐・ふ・玉ねぎ・みつば	518	20	14	1.9
9	木 ごはん・ポークケチャップ キャベツのサラダ コンソメスープ・ブルー	精白米	豚肉・玉ねぎ・じゃがいも・ しめじ・ピーマン グリーンピース	きゅうり・キャベツ・にんじん・ ツナ	玉ねぎ・にんじん・かまぼこ・ チンゲン菜	555	16	22	1.4
10	金 冷やし中華・ ジャーマンポテト・ えだまめサラダ・バナナ	中華めん	ハム・卵・きゅうり・にんじん・ トマト	フライドポテト・ウインナー・ 玉ねぎ・パセリ	キャベツ・えだまめ・にんじん・ コーン	536	19	18	2.4
20	月 カレーライス・ フレンチサラダ・ えび揚げギョウザ・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン・ グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン	揚げ物) えび揚げギョウザ	650	18	23	2.4
21	火 ごはん・ さわら野菜レモン蒸し・ 磯あえ・だいこん汁・パイン	精白米	さわら・玉ねぎ・えのきたけ・ コーン	ほうれん草・キャベツ・ にんじん・もやし・のり	だいこん・にんじん・油揚げ・ ねぎ	443	20	11	1.3
22	水 ごはん・豚肉と野菜のみそ炒 マロニー中華あえ・ レタススープ・ぶどう	精白米	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ にんじん・ピーマン	マロニー・きゅうり・にんじん・ ハム	レタス・トマト・玉ねぎ・ もやし	551	13	11	1.1
23	木 ミートスパゲティ・ グリーンサラダ・ じゃがいものマヨ焼き・バナナ	スパゲティ	豚ひき肉・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	ツナ・キャベツ・きゅうり・ ブロッコリー	焼き物) じゃがいも	533	22	18	1.8
24	金 ごはん・ 肉豆腐・キャベツ塩昆布あえ みそ汁・メロン	精白米	豚肉・焼き豆腐・玉ねぎ・ こんにゃく・えのきたけ・ グリーンピース	キャベツ・きゅうり・にんじん・ 塩昆布	なす・油揚げ・にんじん・ ねぎ・わかめ	454	17	14	1.8
27	月 三色どんぶり・ ブロッコリー中華和え・ がんもどき煮物・ゼリー	精白米	ツナ・卵・ほうれん草・ きざみのり	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ブロッコリー・ハム	煮物) がんもどき	575	23	21	1.9
28	火 パン(ウインナー)・ スティックサラダ・牛乳 かぼちゃシチュー・きよほう	パン	ウインナー・キャベツ	きゅうり・にんじん・トマト マヨ	鶏肉・かぼちゃ・玉ねぎ・ にんじん・牛乳・バター・ 生クリーム	533	16	23	1.9
29	水 ごはん・鶏肉の香味焼き・ スパゲティサラダ・ みそ汁・バナナ	精白米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ サラスパ・ツナ・コーン・マヨ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ・ しめじ・みそ	598	27	23	2.1
30	木 ごはん・ さばのみそ煮・梅かつおあえ・ 五目汁・オレンジ	精白米	さば・みそ	キャベツ・きゅうり・にんじん・ うめびしお	鶏肉・豆腐・だいこん・ にんじん・こんにゃく・ねぎ	549	22	19	2.8
31	金 ごはん・じゃがいもそぼろ煮・ きゅうりの酢の物・すまし汁・ パイナップル	精白米	じゃがいも・豚ひき肉・玉ねぎ・ にんじん・いんげん	きゅうり・キャベツ・にんじん・ しらす干し・わかめ	豆腐・こまつな・しいたけ・ ねぎ	463	17	6.2	1.7