

8がつのこんだてひょう

みんなのとつぽ保育園

曜日	日付		きゅうしょく	おやつ
土	1 15	ビスケット 麦茶	豆玉丼 青菜のごま和え じゃが芋としめじの味噌汁 バナナ	チーズ蒸しパン 牛乳
月	3 17	ビスコ 麦茶	ごはん かぼちゃと挽肉のグラタン リボンサラダ 春雨スープ オレンジ	くいしん棒 牛乳
火	4 18	甘辛せんべい 麦茶	ごはん 鮭のきのこソテー トマトとレタスのサラダ 小松菜の味噌汁 バナナ	人参ケーキ 牛乳
水	5 19	チーズ 麦茶	ロールパン 鶏肉のチリソース 切干大根のサラダ わかめスープ メロン	じゃこチャーハン 麦茶
木	6 20	ビスケット 豆乳	ごはん ライトカツ カラフルピーマンのきんぴら かぼちゃの味噌汁 ぶどう	オレンジゼリー クラッカー 麦茶
金	7 21	バナナ 牛乳	夏野菜カレー おくらのサラダ チンゲン菜とえのきのスープ ヨーグルト	とうもろこし 麦茶
土	8 22	揚げせんべい 麦茶	五目焼きそば ウィンナーポテト 茄子とレタスのスープ ぶどうゼリー	きなこラスク 牛乳
月	10 24	甘辛せんべい 麦茶	ごはん ポークビーンズ ごまサラダ 切干大根の味噌汁 梨	パリパリピザ 牛乳
火	11 25	ビスケット 牛乳	冷やし中華 鶏肉の照り焼き 玉葱とコーンのスープ ゆで枝豆 バナナ	チヂミ 麦茶
水月	12 31	ビスコ 麦茶	ごはん つくね焼き わかめときゅうりの和えもの 茄子の味噌汁 オレンジ	おからマフィン 牛乳
木	13 27	チーズ 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き おくらの納豆和え キャベツの味噌汁 すいか	アイスクリーム 麦茶
金	14 28	甘辛せんべい 豆乳	ロールパン 揚げカジキのねぎソース キャベツのおかか和え ニラと卵のスープ ヨーグルト	ひじきごはん 麦茶
水	26	ビスコ 牛乳	ひまわりごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ きのこスープ ぶどうゼリー	ケーキ 紅茶
土	29	ビスケット 麦茶	豚丼 青菜の磯辺和え じゃが芋としめじの味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 牛乳



夏バテ予防の食事

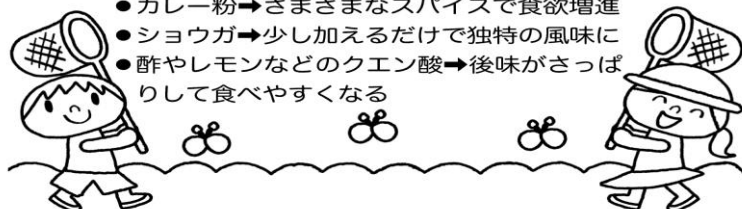
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- 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)

落ちた食欲を取り戻す味つけ

- 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



♪材料の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。

♪今月のお誕生日会は26日です。お楽しみに。

♪今月の平均栄養価♪
エネルギー491kcal
たんぱく質16.9g
脂質 14.7g
塩分 1.6g

