

8がつのこんだてひょう

みんなのとっぽこども園

9+	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木	1 15	甘辛せんべい 豆乳	マーボー豆丼 キャベツのごまサラダ 切り干し大根の味噌汁 オレンジ	ココアケーキ 豆乳
金	2 23	ビスコ 麦茶	ごはん 焼きチキン南蛮 彩りサラダ なすの味噌汁 ぶどう	チェロス 豆乳
土	3 24	クラッカー 麦茶	肉味噌そうめん 豆腐サラダ えのきのスープ ゼリー	シュガーラスク 豆乳
月	5 19	ビスケット 豆乳	カレーライス ブロッコリーサラダ かぶとしめじのスープ ヨーグルト	小倉あんトースト 麦茶
火	6 20	ビスコ 豆乳	ごはん カレイのフリッター トマトサラダ ズッキーニの味噌汁 グレープフルーツ	メープルチーズケーキ 麦茶
水	7 21	甘辛せんべい 豆乳	パン 照り焼きハンバーグ コブサラダ トマトスープ オレンジ	フルーツゼリー 麦茶
木	8 22	白せんべい 豆乳	ごはん 鶏のみぞれ焼き かぶときゅうりの甘酢和え カレースープ スイカ(なし)	お好み焼き 麦茶
金	9 30	クラッカー 豆乳	冷やし中華 塩ゆで豚 オクラのおかか和え ゼリー	海苔巻き 麦茶
土	10	ビスケット 麦茶	中華丼 トウモロコシのサラダ わかめスープ ぶどう	ちんすこう 豆乳
火	13 27	クラッカー 豆乳	ごはん 鶏の治部煮 ツナサラダ おくらの味噌汁 オレンジ	豆乳ココアプリン 麦茶
水	14 26	白せんべい 麦茶	冷やしうどん じゃが芋とウインナーのチーズ焼き キャベツのじゃこ和え ぶどう	カステラ 豆乳
金	16 29	ビスケット 豆乳	ごはん 豚の生姜が焼き アスパラのごま和え トウモロコシの卵スープ なし	豆腐白玉 麦茶
土	17 31	ビスコ 豆乳	照り焼き丼 ポテトサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ	シャーベット 麦茶
水	28	甘辛せんべい 豆乳	ウインナーロールパン 和風サラダ 押し麦のスープ ゼリー	カスタードワッフル 麦茶

たくさん運動、たっぷり休み、水分補給

夏本番です。熱中症に気をつけましょう。たくさん運動し、休んで、いっぱい食べ、水分補給をしていると、元気な子どものことですから、夏バテなんて寄りついてきません。夏祭りやプール、レジャーなど、子どもの関心をひくイベントが目白押しの季節です。興味をもたせながら、夜更かしなどはしないように、体調管理に気をつけてください。



夏野菜で熱をとりましょう

キュウリ・トマト・ナス・セロリ・レタス・モヤシ・オクラなど、夏の暑い時期に旬を迎える夏野菜は、体の余分な熱をとるものが多いです。



今月の栄養価

エネルギー	563kcal	たんぱく質	17.8g
脂質	17.8g	塩分	2.0g

