

8がつのこんだてひょう

みんなのとっほこども園

曜日	日付	午前おやつ	きゅうしょく	おやつ
木	1 29	ハイハイ 豆乳	パン トマトクリームグラタン 千切りサラダ パンプキンポターージュ ヨーグルト	にゅうめん 麦茶
金 水	2 14	ビスコ 豆乳	三色丼 ツナマヨサラダ じゃが芋の味噌汁 バナナ	とうもろこし 麦茶
土	3 17 31	ビスケット 麦茶	麻婆麺 トマトサラダ 千切りスープ ゼリー	カレートースト 麦茶
月	5 19	ハイハイ 豆乳	タコライス マーミナーチャンプル 青梗菜のスープ メロン	和風ピザトースト 麦茶
火	6 20	ビスコ 麦茶	ごはん カレイの西京焼き すいか 20デラウェア 冬瓜と高野豆腐の煮物 わかめのスープ	ホットケーキ 豆乳
水 木	7 22	ハイハイ 豆乳	味噌豚うどん はんぺんの磯辺焼き オレンジ	ささみのクッパ 麦茶
木 水	8 21	クラッカー 豆乳	カレーライス チーズサラダ キャベツのスープ ヨーグルト	フルーツコーンフレーク 麦茶
金	9 23	ビスコ 麦茶	炊き込みご飯 かき揚げ ちくわ天 酢の物 豆腐のすまし汁 バナナ	グレーズドパウンドケーキ 豆乳
土	10 24	ビスケット 麦茶	焼き鳥丼 ツナサラダ キャベツの味噌汁 ゼリー	クレープ 麦茶
火 月	13 26	ビスコ 豆乳	ごはん タンドリーチキン バナナ キャベツの胡麻サラダ 大根スープ	さつま芋蒸しパン 豆乳
水	15	ハイハイ 豆乳	鶏南蛮うどん チョレギサラダ ヨーグルト	シャーベット・せんべい 麦茶
木 水	16 28	ビスコ 豆乳	ごはん 豚肉の生姜焼き オレンジ 青菜の海苔和え もやしのスープ	16日チョコクレープ 28日キャラメルお麩ラスク 麦茶
火	27	ハイハイ 麦茶	韓国唐揚げ丼 グリーンサラダ 春雨スープ 梨	くずもち寒天 麦茶
金	30	ビスコ 豆乳	お誕生日献立	お楽しみに

今月の平均栄養価 エネルギー540kcalたんぱく質19.0g 脂質17.8g 塩分1.9g

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

☆お盆時期は、市場もお休みがあり予定していた材料が手に入らない場合もあります。急遽献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

