

8 がつのごんだてひょう

みんなのとおぼこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
木	1 15	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	精白米 豚ひき肉 豆腐 人参 しいたけ ねぎ もやし キャベツ きゅうり 白菜 オレンジ 卵
金	2 23	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	精白米 鶏モモ肉 レタス 人参 きゅうり 赤ピーマン なす たまねぎ ぶどう 豆腐 卵
土	3 24	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	ひやむぎ 豚ひき肉 ねぎ 豆腐 わかめ レタス えのき たまねぎ 食パン
月	5 19	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	精白米 豚肉 じゃが芋 たまねぎ 人参 ブロッコリー レタス きゅうり コーン かぶ しめじ 小豆 食パン
火	6 20	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	精白米 カレイ 卵 トマト きゅうり たまねぎ レタス ズッキーニ グレープフルーツ チーズ
水	7 21	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	パン 豚ひきにく たまねぎ じゃがいも にんじん れんこん ブロッコリー キャベツ オレンジ りんご みかん缶 桃缶
木	8 22	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	精白米 鶏モモ肉 人参 じゃが芋 きゅうり かぶ わかめ 豆腐 ねぎ スイカ キャベツ ウインナー
金	9 30	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	中華麺 かにかま きゅうり トマト 鶏モモ肉 ねぎ オクラ 人参 もやし チンゲン菜 精白米 コーン のり
土	10	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	精白米 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ レタス きゅうり コーン わかめ ぶどう
火	13 27	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	精白米 鶏モモ肉 大根 しいたけ 人参 レタス きゅうり コーン ツナ おくら 卵
水	14 26	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	干しうどん オクラ トマト じゃがいも ウインナー もやし キャベツ ぶどう 卵
金	16 29	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	精白米 豚肉 玉ねぎ キャベツ アスパラガス 人参 コーン 卵 なし 豆腐
土	17 31	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	精白米 鶏モモ肉 じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ 油揚げ オレンジ
水	28	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	パン 魚肉ソーセージ キャベツ チーズ じゃが芋 はんぺん レタス きゅうり キャベツ かぶ 人参 押し麦 コーン

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。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

)