

# 8月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1火	米菓子	ポークチョップ・野菜のスープ	*人参ゼリー
2水	チーズクッキー	卵とじうどん・かじき揚げ	*フルーツヨーグルト
3木	ビスケット	白身魚の香り揚げ・もやしニラのナムル・めじろのスープ	菓子・果物
4金	果物	法華草とツナのスパゲティ・卵スープ	*揚げパン
5土	菓子	豆腐の中華煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
6日			
7月	バナナ	魚のカレー・ニエール・かぼちの甘煮・みぞれ汁	スティックパン・果物
8火	米菓子	チキン南蛮・野菜のごま和え・みぞれ汁	*卵サンドイッチ
9水	チーズクッキー	カレーうどん・やぶ卵・果物	*フルーツ
10木	ビスケット	白身魚のごま揚げ・白和え・みぞれ汁	菓子・果物
11金			
12土	菓子	ノンクリームシュー・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
13日			
14月	菓子	パン・牛乳・果物	菓子
15火	"	パン・ポークカレー・果物	お茶
16水	バナナ	豆腐入り和風ハンバーグ・わかめスープ	*ツナサンド
17木	米菓子	白身魚のピザ風・豆腐スープ	菓子・果物
18金	チーズクッキー	けんちん煮・マカロニサラダ	*フルーツヨーグルト
19土	菓子	親子丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
20日			
21月	バナナ	魚天ぷらの揚げ・ポテトサラダ・みぞれ汁	スティックパン・果物
22火	米菓子	チキンカレー・スライスフルーツ	*お肉めん
23水	チーズクッキー	チキンパン・昆布煮・果物	*レモンクッキー
24木	果物	白身魚のごまマヨネーズ焼き・粉ぶき草・みぞれ汁	菓子・果物
25金	ビスケット	肉野菜炒め・やぶ卵・みぞれ汁	*レモンプリン
26土	菓子	かぼちと豚肉の甘煮・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子
27日			
28月	バナナ	白身魚のフライ・ブロッコリーのおかか煮・みぞれ汁	菓子
29火	米菓子	チキンカレー・中華きゅうり・ちんげん菜のスープ	*フルーツパン
30水	チーズクッキー	血うどん・卵とわかめのスープ・果物	*ホットケーキ
31木	ビスケット	魚のから揚げ・マカロニサラダ・みぞれ汁	菓子・果物

食事だよ

\*手作りおやつ

## 夏バテに注意!

夏がやって来たら、気温が高く、日ざしの強い日には、クーラーの効いた室内にもって、冷たい物を食べたり飲んだりしたくなります。でも、汗をかいて体から熱を出し、バランスよくいろいろな物を食べないと、体に負担がかかって、夏バテしやすくなってしまいます。「十分に眠る」「しっかりあそぶ」「きちんと食べる」を心がけて、夏バテに負けない体を作りましょうね。

- ### 夏バテしないためのポイント
- ・早寝早起き
  - ・栄養バランスのよい食事
  - ・適度に体を動かす
  - ・こまめに水分補給
  - ・しっかり睡眠