

# 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	水	チーズクッキー	特選ミルク	サラダうどん・昆布煮、	*パンゼンベリ	特選ミルク
2	木	ビスケット	"	魚のムニエル・トマトソースかけ・ポテトサラダ・みそ汁	菓子・果物	"
3	金	果物	"	チキン南蛮・マカロニサラダ・みそ汁	*アメリカンドック	"
4	土	菓子	お茶	豆腐の中華煮・果物・チーズクッキー・特選ミルク	菓子	
5	日					
6	月	バナナ	特選ミルク	魚のパン粉焼き・海藻サラダ・みそ汁	スティックパン・果物	特選ミルク
7	火	米菓子	"	ハムエッグ・ツナサラダ・みそ汁	*さつま芋のよかん	"
8	水	チーズクッキー	"	じゃーじゃー麺・野菜スープ・果物	*ブルーチーズ	"
9	木	ビスケット	"	白身魚のニラ揚げ・切干大根・みそ汁	菓子・果物	"
10	金	果物	"	豚肉と厚揚げの甘みそ炊め・春雨スープ	*ケヨコスコーン	"
11	土					
12	日					
13	月	菓子		パン・牛乳・果物	菓子・牛乳	
14	火	"		きのこスパゲティ・果物	"	
15	水	"		ツナカレー・果物	"	
16	木	ビスケット		ハヤシライス・果物	*そうめん	
17	金	果物	特選ミルク	焼ビーフン・野菜スープ	*フルーツゼリー	特選ミルク
18	土	菓子	お茶	中華丼・果物・チーズクッキー・特選ミルク	菓子	
19	日					
20	月	バナナ	特選ミルク	魚のみそマヨネーズ焼き・ポテトサラダ・みそ汁	スティックパン・果物	特選ミルク
21	火	米菓子	"	揚げシューマイ・ツナの卵とじ・野菜スープ	*フルーツヨーグルト	"
22	水	チーズクッキー	"	けんちんうどん・ひじきの煮つけ・果物	*ハンバーグ	"
23	木	ビスケット	"	ちくわの磯辺揚げ・五目汁	菓子・果物	"
24	金	果物	"	チキンクリームシチュー・白菜のうま煮	*プリン	"
25	土	菓子	お茶	かぼちやのほうとう風・果物・チーズクッキー・特選ミルク	菓子	
26	日					
27	月	バナナ	特選ミルク	魚のクリームニエル・かぼちやの甘煮・みそ汁	菓子	特選ミルク
28	火	米菓子	"	酢鶏・豆腐スープ	*レモンクッキー	"
29	水	チーズクッキー	"	煮込みうどん・かぼちやの煮つけ・果物	*フルーツコンフレ	"
30	木	ビスケット	"	魚のから揚げ・野菜炊め・みそ汁	菓子・果物	"
31	金	果物	"	ウンチーと野菜のケチャップ炊め・中華スープ	*ミルクココアゼリー	"

## 食事だよ

\*手作りおやつ

夏バテしない体をつくりましょう。



◎夏は暑さで食欲が低下し、栄養バランスが乱れ、体力が低下しがちです。夏野菜には、水分やカリウムが含まれているものが多いので暑さでほてった体を冷やしてくれます。また、夏場はエネルギー消費が増えるので、代謝に必要なビタミンB群が不足しがちです。食事からビタミンB1を補給しましょう。

ビタミンB1を多く含む食材 → 豚肉・レバー・うなぎ・にんにく・胚芽米・枝豆

夏野菜 → かぼちや：抵抗力を上げる。

はす：体温を下げる・消火を助ける (トク・ヒョマン：疲労回復)

きゅうり：体温を下げる・脱水症状の予防

とろろし：疲労回復・胃腸の調子を整える。

ゴーヤ：風邪予防・疲労回復

