

# 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月	米菓子	白身魚のきのこあんかけ・みそ汁	＊ツナマヨパン
2火	チーズクッキー	＊みそ焼肉・じゃが芋のスープ・トマト・果物	＊プリン
3水	バナナ	＊冷やしうどん・卵スープ	＊フレシトースト
4木	ビスケット	＊魚のクリームニエル・かぼちの甘煮・みそ汁	＊ステックパン・果物
5金	米菓子	＊酢鶏・豆腐スープ・果物	＊レモンクッキー
6土	菓子	＊お茶 かぼちと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
7日			
8月	米菓子	＊白身魚のフライ・春雨の酢物・みそ汁	＊カルピスゼリー
9火	チーズクッキー	＊鶏とブロッコリーの汁・卵サラダ・果物	＊芋うめん
10水	バナナ	＊焼そば・卵スープ	＊わかめおにぎり長芋
11木		山の日	
12金	米菓子	＊マカロニグラタン・トマトと卵のスープ	＊心のラスク
13土	菓子	＊お茶 パン・牛乳・チーズ	菓子
14日			
15月	米菓子	＊ポークカレー・卵サラダ	菓子
16火	チーズクッキー	＊豚肉の生姜焼き・きゅうりの鶏か・みそ汁	＊フルーツコンブレ
17水	バナナ	＊鶏ごぼううどん・ひじきの煮つけ・果物	＊キャロットケーキ
18木	ビスケット	＊魚のカレーチーズパン粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	＊チーズクッキー・果物
19金	米菓子	＊けんちん煮・キャベツのサラダ・果物	＊コーンパン
20土	菓子	＊お茶 厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
21日			
22月	米菓子	＊白身魚のトトロ甘酢あんかけ・みそ汁	＊卵サンド
23火	チーズクッキー	＊チボリタンパク質・野菜コンソメスープ・果物	＊ミルクもち
24水	バナナ	＊カレーうどん・昆布の煮つけ	＊フルーツヨーグルト
25木	ビスケット	＊魚のムニエル・トマトソースかけ・卵ともやし炒め・みそ汁	＊菓子・果物
26金	米菓子	＊イチャライス・きゅうりとコーンのサラダ・果物	＊豆腐トナツ
27土	菓子	＊お茶 中華丼・果物・スキムミルク	菓子
28日			
29月	米菓子	＊白身魚のみそマヨ焼き・春雨サラダ・みそ汁	＊バナナパン・卵・チーズ
30火	チーズクッキー	＊キャベツと肉団子のスープ・ツナサラダ・果物	＊じゃが芋のようかん
31水	バナナ	＊中華風にゅう麺・カレーマカロニサラダ	＊ラスク

食事だより

※手作りおやつ

## 水分補給

乳幼児の体は、水分が80%を占めています。運動をしなくても、汗や呼吸、尿によって水分は失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏にはしっかりとお茶や水を飲ませ、水分補給しましょう。ただし飲みすぎには注意が必要です。

## 食品の保存方法

食品を冷蔵庫に保存するときは、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので、70%くらいの量を目安にしましょう。また、加熱調理した物であっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。解凍するときは室温に置くのではなく、電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。