

令和 5年 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	チーズクラッカー スキムミルク	ヘルシーミートローフ・ポテトスーポ・果物	※ホットケーキ スキムミルク
2	水	バナナ	チキンタンスパゲティ・野菜スーポ	※オレンジジュースのゼリー
3	木	菓子	白身魚のカルパチオ・粉焼き・マカロニサラダ・みそ汁	※ヨーグルト・昆布巻
4	金	ビスケット	ミネストローネ・大根サラダ	果物・スティックパン
5	土	菓子 お茶	鶏とブロッコリーのシチュー・果物・スキムミルク	菓子
6	日			
7	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のニまろ焼き・野菜のナムル・みそ汁	※トドレーヌ スキムミルク
8	火	チーズクラッカー	チキンカレー・卵サラダ	※フルーツヨーグルト
9	水	バナナ	ほうとう風うどん・ひじきの煮つけ・果物	※豆腐ドーナツ
10	木	菓子	白身魚の甘酢あんかけ・かき卵みそ汁	※トマトのバス・ほうちん
11	金		山の日	
12	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
13	日			
14	月	米菓子 スキムミルク	ビーフシチュー・果物	※ミルクもち スキムミルク
15	火	菓子 お茶	お弁当持参	菓子 お茶
16	水	バナナ スキムミルク	コーンソープン・野菜の磯和え	※そうめん スキムミルク
17	木	菓子	白身魚の天ぷら・ポテトサラダ・みそ汁・果物	※人参ゼリー
18	金	ビスケット	酢鶏・豆腐スーポ	果物・チーズクラッカー
19	土	菓子 お茶	鶏肉のトド煮・果物・スキムミルク	菓子
20	日			
21	月	米菓子 スキムミルク	魚のカルムニエル・白合え・みそ汁	※ツツメヨロシ スキムミルク
22	火	チーズクラッカー	焼きビーフン・野菜スーポ・果物	※プリン
23	水	バナナ	しんじょううどん・ひじきの煮つけ	※かぼちのケーキ
24	木	菓子	くわの磯辺揚げ・スパゲティサラダ・みそ汁・果物	※カルピスゼリー
25	金	ビスケット	甘酢あんかけポーク・中華スーポ	果物・スティックパン
26	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のスーポ・果物・スキムミルク	菓子
27	日			
28	月	米菓子 スキムミルク	魚の唐揚げ・春雨の酢物・みそ汁	※豆腐粉まカロニ スキムミルク
29	火	チーズクラッカー	豚汁・ツナサラダ・果物	※ニまろッキー
30	水	バナナ	中華風にゅう麺・カレーマカロニサラダ・果物	※フライドポテト
31	木	菓子	白身魚の中華煮・フルーツサラダ	※フレンチトースト

食事だより

※手作りおやつ

\* 冷たい物の食べすぎに注意 \*

\* \* \* 冷たい物を食べすぎると胃腸の調子がおかしくなり、消化不良や食欲不振につながります。冷たい物は胃腸の血管を収縮させ、活動を弱めてしまうからです。暑いとつい冷たい物が欲しくなりがちですが、ほどほどにして、内臓や体全体を冷やさないようにしましょう。 \* \* \*



旬の野菜

キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。

