

令和 6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	木	チーズクラッカー スキムミルク	白身魚のゴママヨ焼き・もやしのナムル・味噌汁	※人参ゼリー スキムミルク
2	金	ビスケット	鶏つくね・味噌汁・果物	※そうめん
3	土	菓子 お茶	かぼちゃと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
4	日			
5	月	米菓子 スキムミルク	魚のカレームニエル・野菜のごま和え・味噌汁	※プリン スキムミルク
6	火	菓子	ハヤシライス・スクランブルエッグ	ステックパン・果物
7	水	バナナ	中華風にゆう麺・昆布煮・果物	※牛乳ゼリー
8	木	チーズクラッカー	白身魚のゴマ揚げ・甘酢キャベツ・味噌汁・果物	※かぼちゃのビスケット
9	金	ビスケット	チャンプルー・味噌他・果物	※ウインナーチーズマフィン
10	土	菓子 お茶	筑前煮・果物・スキムミルク	菓子
11	日		山の日	
12	月		振替休日	
13	火	菓子 お茶	お弁当持参	菓子 お茶
14	水	バナナ スキムミルク	チキンシチュー・果物	※いちごゼリー スキムミルク
15	木	チーズクラッカー	ポークカレー・スクランブルエッグ	※青りんごゼリー
16	金	ビスケット	竹輪の磯部揚げ・五目汁・果物	※パンプディング
17	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子
18	日			
19	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の中華煮・じゃがいものスープ	※きな粉マカロニ スキムミルク
20	火	菓子	野菜ラーメン・ゆで玉子	ステックパン・果物
21	水	バナナ	カレーうどん・卵サラダ・果物	※わかめおにぎり・昆布煮
22	木	チーズクラッカー	魚の煮つけ・野菜のごま和え・味噌汁	※水ようかん
23	金	ビスケット	酢鶏・豆腐スープ・果物	※フルーチェ
24	土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
25	日			
26	月	米菓子 スキムミルク	白身魚とキノコのバター醤油焼き・トマト・味噌汁	※バナナのバウンドケーキ スキムミルク
27	火	菓子	けんちん煮・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物
28	水	バナナ	卵とじうどん・ひじきの煮つけ・果物	※フレンチトースト
29	木	チーズクラッカー	魚のパン粉焼き・ポテトサラダ・かき卵味噌汁	※豆腐ドーナツ
30	金	ビスケット	呉汁・キャベツのサラダ	※フルーツヨーグルト
31	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子

食事だより

※手作りおやつ

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。



こまめに水分補給を

乳幼児の体は80%を水分が占めていますが、汗をかいて体温調節をしたり、尿として出したりして失われていきます。水分補給は、一度にたくさん飲むのではなく、汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。起床時・就寝前・遊びの前後・お風呂の前後などに、コップ1杯を目安に飲むとよいようです。

