

令和 7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	金	ビスケット スキムミルク	酢鶏・豆腐スープ	ブルーチェ スキムミルク
2	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
3	日			
4	月	米菓子 スキムミルク	魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	※ウインナーチーズマフィン スキムミルク
5	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 "
6	水	バナナ "	ナポリタンス・パゲティ・野菜スープ・果物	※ホットケーキ "
7	木	チーズクラッカー "	白身魚のフライ・ポテトサラダ・味噌汁	※カルピスゼリー "
8	金	ビスケット "	チャンプルー・味噌汁・果物	※そうめん "
9	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
10	日			
11	月		山の日	
12	火	チーズクラッカー スキムミルク	野菜ラーメン・卵サラダ・果物	※パンパデイング スキムミルク
13	水	菓子 お茶	お弁当持参	菓子 お茶
14	木	ビスケット スキムミルク	白菜のクリーム煮・ゆで玉子	果物・菓子 スキムミルク
15	金	果物 "	ポークカレー・スクランブルエッグ	※グレープゼリー "
16	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
17	日			
18	月	米菓子 スキムミルク	鯖の南蛮漬け・味噌汁	※きな粉マカロニ スキムミルク
19	火	菓子 "	筑前煮・ゆで玉子	ステックパン・果物 "
20	水	バナナ "	仲良しうどん・ひじき煮	※ゆかりおにぎり・昆布煮 "
21	木	チーズクラッカー "	ちくわの磯部揚げ・かぼちゃの甘煮・味噌汁	※揚げたこ焼き "
22	金	ビスケット "	和風チキンハンバーグ・きゅうりとコーンのサラダ・味噌汁	※フルーツヨーグルト "
23	土	菓子 お茶	白菜と豚肉のスープ・果物・スキムミルク	菓子
24	日			
25	月	米菓子 スキムミルク	魚のケチャップあんかけ・味噌汁	※バナナのバウンドケーキ スキムミルク
26	火	菓子 "	鶏とブロッコリーのシチュー・ゆで玉子	※チーズクラッカー・果物 "
27	水	バナナ "	チャンポン・昆布煮・果物	※きな粉トースト "
28	木	チーズクラッカー "	魚のパン粉焼き・甘酢キャベツ・かきたま味噌汁	※フルーツコーンフレーク "
29	金	ビスケット "	コロッケ・ツナサラダ・味噌汁・果物	※豆腐ドーナツ "
30	土	菓子 お茶	野菜とウインナーのポトフ・果物・スキムミルク	菓子
31	日			

食事だより

※手作りおやつ

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。

* 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。

