

# 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	ナドクワッサー 特選ミルク	魚のカレーニール・かぼち地の甘煮・みそ汁	菓子・果物 特選ミルク
2金	米菓子	炒り豆腐・白菜のクリーム煮・果物	*揚パン "
3土	菓子 お茶	かぼち地のほうとう風・果物 ナドクワッサー・特選ミルク	菓子 "
4日			
5月	米菓子 特選ミルク	白身魚の香り揚げ・切干大根・しめじのスープ	スティックパン・果物 特選ミルク
6火	ナドクワッサー	ウインナーと野菜のチキマツポクリめ・中華スープ	*フルケエ "
7水	バナナ	神よしうどん・小松菜の磯だし・果物	*コーンコヨパン "
8木	ビスケット	白身魚のイタリアンソース・粉ふき芋・みそ汁	菓子・果物 "
9金	米菓子	ソーセージのカツ揚げ・のべい汁・果物	*チーズケーキ "
10土	菓子 お茶	夏野菜のポトフ・果物 ナドクワッサー・特選ミルク	菓子 "
11日			
12月			
13火	菓子 お茶	パン・中乳・果物	菓子・牛乳
14水	"	ツナカレー・果物	" "
15木	"	コーンクリームシチュー 果物	" "
16金	"	豆腐のミートグラタン・ちんげん菜のスープ	" "
17土	" お茶	中華丼・果物 ナドクワッサー・特選ミルク	"
18日			
19月	米菓子 特選ミルク	白身魚のチキマツポクリめ・豆腐スープ 果物	菓子 特選ミルク
20火	ナドクワッサー	豆腐入り和風ハンバーグ・春雨スープ	*人参ゼリー "
21水	バナナ	ナポリタンスパゲティ・野菜コンソメスープ	*初めはシリ・豆腐 "
22木	ビスケット	白身魚の天ぷら・ポテトサラダ・みそ汁	菓子・果物 "
23金	米菓子	ごまだれ入り豚しゃぶ・卵スープ・果物	*ツナサンド "
24土	菓子 お茶	親子丼・果物 ナドクワッサー・特選ミルク	菓子
25日			
26月	米菓子 特選ミルク	魚のから揚げ・味噌汁・春雨の酢物・みそ汁	スティックパン・果物 特選ミルク
27火	ナドクワッサー	ポークキマツポ・キャベツのスープ・果物	*ごまクッキー "
28水	バナナ	じゃーじゃー麺・野菜スープ	*フリン "
29木	ビスケット	白身魚のフライ・ブロッコリーのおかか煮・みそ汁	菓子・果物 "
30金	米菓子	パンポキチンポークカレー・スタンブルエッグ	*フルーツヨーグルト "
31土	菓子 お茶	マーボー豆腐・果物 ナドクワッサー・特選ミルク	菓子

食事だよ

\*手作りおやつ

## 夏のりきるための「子どもの水分補給」について

寝る前・起きてから・風呂に入る前・出た後・運動する前後にこまめに水やお茶を飲みましょう。一度に飲む量は、コップ1杯程度  
ジュースは夏ばてを起しやすいため、量に注意し糖分のとりすぎにばらばらいう気を付けて下さい。イオン飲料は塩分と糖分が水に溶けたものです。ぐらりしているときや高熱が出ているときなど体調の悪いときの水分補給には適していますが、普段の水分補給は水かお茶を飲みましょう。牛乳は消化吸収に時間がかかり、胃腸の負担になるので水分補給という点では適していません。

赤ちゃんや小さい子どもはのどが渴いたことを上手に伝えることができません。また水分が不足していることも自分ではわかりません。お父さん、お母さんほどまわりの大人が水分補給に気を付けてあげてください。

