

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土	菓子	お茶	黒いもろと厚揚げの煮物・果物・チーズケーキ・スキムミルク	菓子	
2日					
3月	米菓子	スキムミルク	魚のカルメニエル・白合え・みそ汁	※汁サンド	スキムミルク
4火	チーズクッキー	?	ソセージのカキ揚げ・かぼちれ入り五目汁	※人参ゼリー	?
5水	バナナ	?	鶏ニほろうどん・ひじきの煮つけ	※チーズケーキ	?
6木	ビスケット	?	白身魚のケキマツプめんかけ・豆腐スーフ	スティックパン・果物	?
7金	米菓子	?	焼ビーフン・野菜のスーフ・果物	※豆腐とヨーグルトケーキ	?
8土	菓子	お茶	肉団子入りかき卵汁・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子	
9日					
10月			山の日		
11火	チーズクッキー	スキムミルク	キキ南蛮・マカロニサラダ・みそ汁	※バナナのストーン	スキムミルク
12水	バナナ	?	ミートスパゲティ・野菜コンソメスーフ・果物	※マドレーヌ	?
13木	菓子	お茶	パン・牛乳・果物	牛乳・菓子	
14金	菓子	?	キキシチュー・果物	牛乳・菓子	
15土	菓子	?	ツナカレー・果物	菓子	
16日					
17月	米菓子	スキムミルク	白身魚の中カリ揚げ・りんごサラダ・みそ汁	※ピザトースト	スキムミルク
18火	チーズクッキー	?	みそ焼肉・じか草のスーフ・果物	※杏仁豆腐	?
19水	バナナ	?	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	※そうめん	?
20木	ビスケット	?	白身魚のカルメニエル粉焼き・ポテトサラダ・みそ汁	スティックパン・果物	?
21金	米菓子	?	冷たいうどん・フルーツサラダ	料理に使う	?
22土	菓子	お茶	マーボー豆腐・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子	
23日					
24月	米菓子	スキムミルク	白身魚のみそ焼肉・かぼちれの煮つけ・みそ汁	※シシムサンド	スキムミルク
25火	チーズクッキー	?	ツナと法水ん草の卵とじ・のっぺい汁	※フルーツヨーグルト	?
26水	バナナ	?	卵とじうどん・野菜の味噌汁・果物	※野菜入りクッキー	?
27木	ビスケット	?	レタスとハムのそうめんちゃんぽん・みそ汁	菓子・果物	?
28金	米菓子	?	チポリタン焼そば・卵スーフ・果物	※おかしに引き継ぐ	?
29土	菓子	お茶	中華丼・果物・チーズクッキー・スキムミルク	菓子	
30日					
31月	米菓子	スキムミルク	白身魚の香揚げ・もやしとニラのお味噌汁・しめじのスーフ	バナナと玉子のデザート	スキムミルク

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。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、汗をかくまえ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です。

旬の野菜

キュウリ・シトウ・シソ・ナス・トモ・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、病気にからず元気な体を作りましょう。

3時のおやつ

野菜入りクッキー
ホットケーキミックスに牛乳・りんご・法水ん草(ニまつ菜)人参・さつま芋を入れて焼いたパウンドケーキです。

