

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日					
2月	米菓子	特Aエルク		白身魚のきのこのあんかけ・みそ汁	*数のラスク 特Aエルク
3火	チーズクッキー	"		みそ焼肉・じゃが芋のスープ・果物	*豆腐ドーナツ "
4水	バナナ	"		冷やしうどん・卵スープ	*ブルーチーズ "
5木	ビスケット	"		魚のカルムニエル・かぼちゃの甘煮・みそ汁	フックパン・果物 "
6金	米菓子	"		甘酢あんかけポル・中華スープ・果物	*トクサレ "
7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
8日				山の日	
9月				振替休日	
10火	チーズクッキー	特Aエルク		酢鶏・豆腐スープ・果物	*ツナサンド 特Aエルク
11水	バナナ	"		ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ	*野菜のキッシュ "
12木	ビスケット	"		白身魚のじょうろ焼き・野菜炒め・みそ汁	*そば粉マカロニ "
13金	米菓子	"		ポークカレー・ゆで卵	菓子
14土	菓子			パン・牛乳・チーズ	菓子
15日					
16月	米菓子	特Aエルク		ちくわの磯辺揚げ・ポテトサラダ・みそ汁	*ツナマヨパン 特Aエルク
17火	チーズクッキー	"		鶏とブロッコリーの汁・卵サラダ	*ピラフおにぎり "
18水	バナナ	"		鶏南蛮うどん・ゆでたまごの煮つけ・果物	*さつま芋のバナナ蒸し煮 "
19木	ビスケット	"		白身魚のカルーダスパン粉焼き・マカロニサラダ・みそ汁	チーズクッキー・果物 "
20金	米菓子	"		パセリライス・甘酢キャベツ・果物	*人参ゼリー "
21土	菓子	お茶		マーボー豆腐・果物・スキムミルク	菓子
22日					
23月	米菓子	特Aエルク		白身魚の洋風焼き・ポテトサラダ・みそ汁	*やうめん 特Aエルク
24火	チーズクッキー	"		マカロニグラタン・トマトと卵のスープ	*フルーツオムレツ "
25水	バナナ	"		カレーうどん・昆布の煮つけ・果物	*米揚げパン "
26木	ビスケット	"		魚のから揚げ・スパゲティサラダ・みそ汁	フックパン・果物 "
27金	米菓子	"		豆腐入り和風ハンバーグ・わかめスープ・果物	*チョコクッキー "
28土	菓子	お茶		親子丼・果物・スキムミルク	菓子
29日					
30月	米菓子	特Aエルク		白身魚のムニエルソース・おしとろのタルト・野菜スープ・ヨーグルトケーキ	特Aエルク
31火	チーズクッキー	"		ハムエッグ・ツナサラダ・みそ汁・果物	*コンパン

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きます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。お茶や水を飲ませ水分補給をしましょう。



食品の保存方法

食品を冷蔵庫に保存するときには、詰め込みすぎると温度が下がりにくくなるので70%くらいの量を目安にしましょう。
また、加熱調理した物であっても小分けにして、冷蔵庫か冷凍庫で保存しましょう。
解凍するときは、室温に置くのではなく電子レンジや冷蔵庫を使いましょう。

