



1・29(月)	2・16(火)	3・17(水)	4・18(木)	5・19(金)	6・20(土)
ふりかけごはん	ごはん	バターロール	ごはん	ごはん	
味噌汁(生揚げ・小松菜)	豆乳味噌汁	ほうれん草ポターージュ	トマトカレー	味噌汁(もやし・ニラ)	味噌うどん
豚肉のごま揚げ	鶏肉のソース焼き	豚肉マーマレード焼き	スープ(大根・わかめ)	豆腐のツナ揚げ	じゃが芋の含め煮
トマトと胡瓜のサラダ	大根炒め煮	キャベツと人参のサラダ	小松菜えのき和え	ブロッコリーのナムル	果物(パイナップル)
果物(オレンジ)	果物(スイカ)	果物(パイナップル)	果物(りんご)	果物(バナナ)	
牛乳	牛乳	牛乳	アイスクリーム	牛乳	牛乳
つぶつぶコーンパン	シュークリーム・ビスケット	フルーツポンチ	クラッカー	チーズトースト	ジャムサンド
未満児果物(メロン)	未満児果物(りんご)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(スイカ)	果物(バナナ)
8・22(月)	9・23(火)	10・24(水)	11(木)	12・26(金)	13・27(土)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
味噌汁(豆腐・ふのり)	味噌汁(さつまいも・玉葱)	味噌汁(小松菜・人参)	味噌汁(水菜・麩)	味噌汁(南瓜)	ミートソーススパゲティ
鶏肉のさっぱり煮	豚肉の生姜焼き	鮭の竜田焼き	ビビンバ	白身魚の香味焼き	小松菜コーンとえのき
白菜と人参のツナ和え	ほうれん草納豆和え	春雨サラダ	大根のおかか和え	ひじきの五目煮	果物(バナナ)
果物(オレンジ)	果物(メロン)	果物(りんご)	果物(オレンジ)	果物(パイナップル)	
牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳	牛乳
グレープゼリー・せんべい	きなこマカロン	クラッカー	ジャムスコーン	メロンパン・チーズ	レーズンパン
未満児果物(パイナップル)	未満児果物(りんご)	未満児果物(メロン)	未満児果物(バナナ)	未満児果物(オレンジ)	果物(パイナップル)
	30(火)	31(水)	25(木) お誕生会		
	ごはん	ごはん	照り焼きバーガー・スープ(えのき・わかめ)		
	味噌汁(さつまいも・長葱)	味噌汁(豆腐・チンゲン菜)	フライドポテト・ブロッコリーサラダ		
	炒め納豆	鶏肉のチーズ焼き	果物(スイカ)		
	白菜お浸し	人参グラッセ風	ジュース・ホイップドーナツ		
	果物(りんご)	果物(バナナ)	未満児果物(バナナ)		
	牛乳	牛乳	※三歳未満児には午前のおやつとして牛乳、午後のおやつとして果物が毎日つきます。 ※献立の内容日程が変更になることもありますのでご了承ください。		
	プリン・せんべい	きのこスパゲティ			
	未満児果物(オレンジ)	未満児果物(パイナップル)			

食事による夏バテ対策

暑い日が続いて体力を消耗し、体のあちこちに不調を感じることを「夏バテ」といいます。体がだるい、集中力が続かない、食欲が低下する、よく眠れていないなど、夏バテの症状は人によってさまざまです。

①食事

主食、主菜、副菜を組み合わせることで必要な栄養をとりやすくなります。冷たい料理を食べる場合、スープなどの温かい食べ物を一品加えると、体の冷やし過ぎを防げます。

②水分補給

室内で過ごしていると喉の渇きに気が付かないことがあります。屋外で過ごすときはもちろん、室内でも意識して、こまめに水分補給をするようにしましょう。水分補給に清涼飲料水ばかりを飲んでしまうと、糖分のとりすぎになる可能性があります。たくさんの水分補給が必要な夏は、水かノンカフェインのお茶(麦茶など)を選ぶようにしましょう。



ほうれん草ポターージュ (今月の給食から)

<材料 幼児4人分>

- ほうれん草・・・80g
- じゃが芋・・・70g
- 玉葱・・・100g
- 油・・・2g
- 牛乳・・・160ml
- 無調整豆乳・・・160ml
- 水・・・80ml
- バター・・・8g
- 塩・・・少々

<作り方>

- ①じゃが芋、玉葱は適当な大きさに切る。
- ②ほうれん草は切ってゆで、冷水にとり水を切る。
- ③玉葱を炒め、透き通って甘みが出たら、芋と水を加え煮込む。
- ④芋が柔らかくなったら、②・牛乳とミキサーにかける。
- ⑤④に豆乳を加えて火を通し、塩で調味し、バターを加える。