



2018年8月 献立表



月	火	水	木	金	土
		1 ごはん 炒めビーフン トマト レタスのスープ りんご 牛乳 おにぎり	2 夏野菜カレー キャベツのドレッシングサラダ バナナ 牛乳 フルーツクリーム	3 ごはん 鮭のマーマレード焼き 栄養たっぷりコン畑 みそ汁 りんご 牛乳 塩レモントースト	4 てりまヨ丼 みそ汁 りんご 牛乳 カスタードロール
	6 ごはん 魚の南蛮漬け 白菜の磯辺和え みそ汁 りんご 牛乳 とうもろこし・バナナ	7 ごはん 鶏肉のねぎマヨポン炒め キャベツのゆかり和え みそ汁 りんご 牛乳 にんじんごはんのおにぎり	8 ごはん なすとピーマンのなべしき 温野菜(さつまいも、人参) すまし汁 りんご 牛乳 オレンジケーキ	9 マーボー丼 ワカメスープ りんご 牛乳 ゼリー・クラッカー	10 ハヤシライス バナナ 牛乳 ジャムサンド
13 ごはん トマトとツナのそうめん りんご 牛乳 ポップコーン	14 チキンピラフ 白菜スープ バナナ 牛乳 スイカ・クラッカー	15 ごはん やきそば もやしスープ みかん缶 牛乳 ミルクパン	16 ごはん 豚肉のピカタ わかめとコーンのサラダ トマトのスープ りんご 牛乳 じゃこおにぎり	17 ごはん 鮭の西京焼き レタスとトマトの酢の物 すまし汁 りんご 牛乳 フライドポテト	18 とりそばろ丼 みそ汁 りんご 牛乳 クリームツイスト
20 ごはん 魚のかば焼き ひじきの煮物 みそ汁 りんご 牛乳 チーズ焼きおにぎり	21 ごはん 鶏肉の朝鮮焼き 大豆の塩昆布マヨサラダ きくらげのスープ りんご 牛乳 あげパン	22 ごはん 肉豆腐 ゆでブロッコリー みそ汁 りんご 牛乳 ハニートースト	23 ごはん 白身魚のオーロラソースがけ かぼちゃのグラッセ ミルクミソスープ りんご 牛乳 マカロニのきな粉和え	24 レーズンパン 根菜の和風クリームシチュー ゆでウインナー オレンジ 牛乳 とうもろこしごはんのおにぎり	25 ごはん ナポリうどん 白菜スープ りんご 牛乳 ミニデニッシュ
27 親子丼 ゆで野菜のゴマ和え みそ汁 りんご 牛乳 シュガートースト	28 玄米ごはん サケの塩焼き とうがんのそぼろ煮 ミルクミソスープ りんご 牛乳 ひじきチャーハン	29 ごはん ポークチャップ 和風サラダ きのこスープ りんご 牛乳 チーズ入りお好み焼き	30 ごはん 魚のもみじ焼き はるさめの酢の物 冬瓜のみそ汁 りんご 牛乳 オレンジ・バナナ	31 ふりかけごはん 冷やし中華 みかん缶 牛乳 ヨーグルト・クラッカー	

日差しの強い暑い日が
続いています。
子どもたちはプールが
大好きで暑さに負けず
元気に遊んでいます。
夏は体調を崩しやすいので
食事や睡眠など体調管理に
気を付けていきましょう。

上手に水分をとりましょう!

私たちの体は約60%~70%の水分で
できています。水分は体の健康を維持する
ために必要不可欠な存在なのです。
汗をたくさんかくこの季節、特に子供たちは
遊びに夢中で水分補給を忘れがちです。
ご家庭でもこまめに水分補給を心掛けて
水分不足や熱中症を予防しましょう。

①食事から

今が旬の夏野菜には水分は多く含まれて
いるものがたくさんあるので夏野菜を
積極的に食べましょう。また、汁物は水分と
ミネラルを同時にとれるのでお勧めです。

②飲み物の種類

爽やかな炭酸飲料や冷たいジュースは
ごくごく飲んでしまいがちですが、これら
には約10%の糖分が含まれているものも
あるので飲みすぎには注意です。

③迷ったら麦茶を!

飲み物の中でも麦茶は大麦から抽出されて
いるためカフェインを含まず子供たちの
水分補給に適しているといわれています。

のどの渇きはすでに脱水が始まっている
証拠です。特に乳児は、伝えられないので、
こまめにとることが特に必要です。

