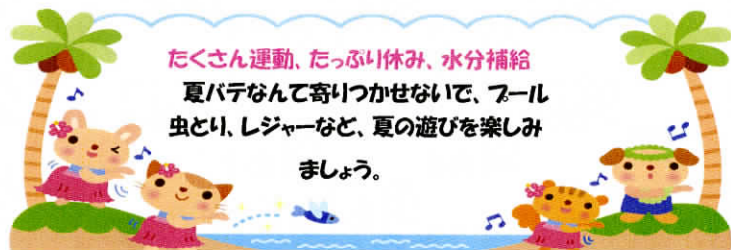


8月こんだて



平成 25 年 8 月 1 日 織笠保育園

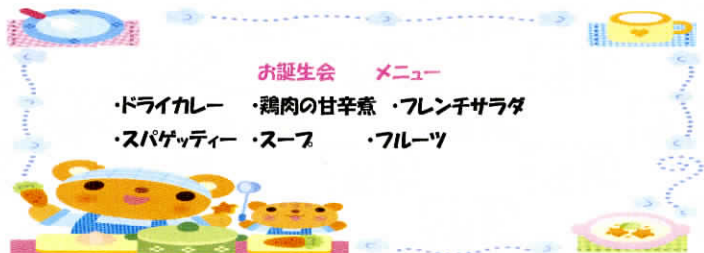
よくかんでたべよう



炭酸飲料について

適度の炭酸飲料は、そのさわやかな味わいから、気分を爽快にしてくれ、疲労を和らげてくれるそうです。ただ、飲みすぎると、次のような影響も考えられます。

- 糖分のとり過ぎ（肥満・虫歯になる、食欲がなくなる）
- カルシウム不足（化のうした傷が治りにくくなる、鼻血が出やすくなる、骨折しやすくなる）
- ビタミンB₁の不足（疲れやすくなる、集中力が欠けやすくなる）



♡ 22日は誕生会です。ご飯はいいですね。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ
			全 園 児		
1	木	牛乳・クッキー	松風焼き・ポテトサラダ・トマト・みそ汁・果物		牛乳・サラダせんべい
2	金	牛乳・お子様せんべい	八宝菜・涼伴三糸・さつま芋の天ぷら・みそ汁・果物		カルピスゼリー
3	土	牛乳・マンナ	スパゲッティ・ミートソース・フルーツヨーグルト		
4	日				
5	月	牛乳・バナナ	スパニッシュオムレツ・春雨ソテー・きゅうり和え・みそ汁・果物		牛乳・とんがりコーン
6	火	牛乳・ジャムパン	たこ天・大根サラダ・トマト・スープ・果物		牛乳・フレークファッチ
7	水	フルーツヨーグルト	魚のマヨネーズ焼き・野菜の卵とじ・みそ汁・果物		100%ジュース・クッキー
8	木	豆乳・ふかし芋	鶏肉のごまみそ焼き・ごぼうサラダ・枝豆・すまし汁・果物		ヨーグルト
9	金	牛乳・ビスケット	魚の照り焼き・せん切り野菜の炒め煮・かぼちゃの煮物・みそ汁・果物		牛乳・チーズケーキ
10	土	牛乳・甘食パン	冷やしうどん・フルーツゼリー		
11	日				
12	月	牛乳・バナナ	鶏そぼろ・えびとひじきのかき揚げ・カレー揚げ・みそ汁・果物		牛乳・ガトーショコラ
13	火	牛乳・えびせん	和風ハンバーグ・マカロニサラダ・浸し和え・みそ汁・果物		がんばれ元気・ビスケット
14	水		お 盆		
15	木		"		
16	金		"		
17	土	牛乳・ビスケット	カレーライス・野菜スープ・果物		
18	日				
19	月	牛乳・マンナ	鶏肉のソース焼き・スパゲッティ・サラダ・芋レモン煮・みそ汁・果物		牛乳・セサミトースト
20	火	フルーツヨーグルト	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・みそ汁・果物		アイスクリーム
21	水	牛乳・お子様せんべい	野菜メンチカツ・線レタス・ごま和え・みそ汁・果物		牛乳・せんべい
22	木	100%ジュース・ビスケット	誕 生 会		牛乳・バームクーヘン
23	金	ミニゼリー	エビグラタン・炒合菜・トマト・コンソメスープ		牛乳・サーターアンダギー
24	土	牛乳・クッキー	冷やし中華・果物		
25	日				
26	月	牛乳・とんがりコーン	鮭のレモン煮・筑前煮・ゆかり和え・みそ汁・果物		牛乳・ブルーベリーケーキ
27	火	フルーツゼリー	ミートボール・シルバーサラダ・トマト・スープ・果物		ヨーグルト
28	水	牛乳・お子様せんべい	鶏肉のトマト煮・しょうゆフレンチ・粉ふき芋・みそ汁・果物		牛乳・フレンチトースト
29	木	牛乳・クッキー	さばのカレーあんかけ・和風サラダ・みそ汁・果物		フルーツゼリー
30	金	牛乳・ジャムパン	豚肉のごまだれ焼き・ビーフン炒め・酢の物・みそ汁・果物		牛乳・パイ菓子
31	土		ホットドック・牛乳・果物		