

# 8がつこんだて



平成 26 年 8 月 1 日 織笠保育園

## 水分補給をしましょう

汗をたくさんかく夏場は、子どもたちの水分補給が気になります。熱中症や脱水症に陥らないよう、こまめに水分補給をしましょう。水分補給には塩分・糖分などを補給するよう、スポーツドリンクなどが望ましいでしょう。また、お菓子や果物のとり過ぎにも注意してください。朝食・昼食を抜かないように心がけましょう。

### 細心の注意を！！夏のお弁当

食べ物が痛みやすくなるこの時期。お弁当の衛生管理には、特に気をつけましょう。

1. ご飯は当日朝に炊いた白いご飯を詰めてください。  
※前日に炊いたご飯は不可！！  
※炊き込み、味付けご飯も厳禁です！！
2. 梅干を入れてみましょう。  
※梅干には防腐、殺菌作用があると言われています。
3. お弁当箱のふたは少し冷ましてからしめましょう。  
ご協力宜しくお願いします。

### 誕生会のメニュー

- ★ドライカレー
- ★鶏肉の甘辛煮
- ★やきそば
- ★南瓜サラダ
- ★スープ
- ★フルーツ盛り合わせ



8月25日(月)はお誕生会です。お弁当はいりません。(箸セット、おしぼりはお願いします)

※お箸セット、おしぼりは毎日きれいにしてお持ちください。  
※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

日	曜	午前おやつ (未満児)	昼 食		全園児午後のおやつ	栄養価	
			全 園 児			未満児	以上児
1	金	牛乳・えびせん	八宝菜・涼伴三糸・スープ・果物		ヤクルト・せんべい	447	279
2	土	牛乳・クッキー	冷やし中華・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
3	日						
4	月	牛乳・リッツ	擬製豆腐・ナスフライ・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物		牛乳・フランクフルト	586	414
5	火	牛乳・ウエハース	鶏肉のごま味噌焼き・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		杏仁フルーツ	455	311
6	水	牛乳・プリッツ	鮭のマヨネーズ焼き・和風ひじきサラダ・サワー漬け・味噌汁・果物		牛乳・ドーナツ	478	322
7	木	牛乳・ビスコ	流しそうめん・おにぎり・果物		アイスクリーム	384	426
8	金	フルーツヨーグルト	たこ天・もやし炒め・トマト・味噌汁・果物		野菜ジュース・ビスケット	368	263
9	土	牛乳・卵ボーロ	ハヤシライス・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
10	日						
11	月	牛乳・せんべい	鮭のレモン焼き・千切り野菜の炒め煮・かぼちゃの煮物・味噌汁・果物		麦茶・おにぎり	515	343
12	火	牛乳・クッキー	エビグラタン・ビーフンカレーソテー・スープ・果物		ジョア・ウエハース	450	286
13	水	牛乳・サブレ	チキンカツ・三色コールドスロー・トマト・味噌汁・果物		カットフルーツ	410	249
14	木		お盆(希望保育)				
15	金		お盆(希望保育)				
16	土		お盆(希望保育)				
17	日						
18	月	牛乳・プリッツ	タラのカレー天ぷら・マカロニソテー・ほうれんそうのごま和え・味噌汁・果物		茹でもろこし	401	243
19	火	牛乳・ウエハース	和風ハンバーグ・大豆サラダ・ブロッコリー炒め・スープ・果物		牛乳・かりんとう	519	374
20	水	牛乳・えびせん	マーボー豆腐・春雨の中華サラダ・スープ・果物		ミニジュース・パイ菓子	436	260
21	木	牛乳・卵ボーロ	鶏肉の唐揚げ・スイートポテトサラダ・青菜ともやしのナムル・味噌汁・果物		プリン	563	421
22	金	牛乳・ジャムトースト	夏野菜カレー・フレンチサラダ・ポイルウインナー・スープ・果物		みかんゼリー	432	263
23	土	牛乳・リッツ	サンドイッチ・スープ・果物		牛乳・お菓子		
24	日						
25	月	ゼリー	誕 生 会		デコレーションアイス	656	735
26	火	牛乳・せんべい	えび入り卵焼き・春雨ソテー・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・バームクーヘン	456	307
27	水	牛乳・ハーベスト	お好み焼き・そうめん汁・果物		牛乳・フレックファッジ (モグモグデー)	402	349
28	木	牛乳・クッキー	ミートボール・マカロニサラダ・じゃが芋ソテー・味噌汁・果物		牛乳・サラダせんべい	612	443
29	金	牛乳・バナナ	煮魚・ポテトサラダ・ひじきの煮物・味噌汁・果物		ヨーグルト	447	277
30	土	牛乳・サブレ	スパゲティミートソース・ミニジュース・果物		牛乳・お菓子		
31	日						

※以上児のカロリーは副食給食のみのカロリーとなっており、主食(ご飯)のカロリーは含まれていません。

※(参考) 主食・ご飯 110g(目安量)のカロリーは 185kcal です