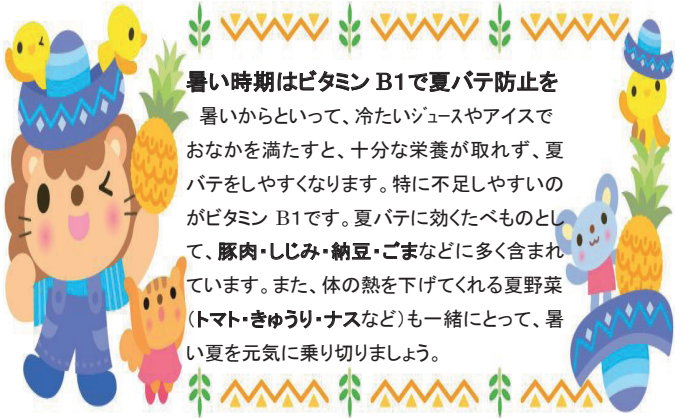


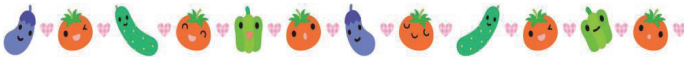


8月こんだてひょう

平成 26 年 8 月 1 日 豊間根保育園

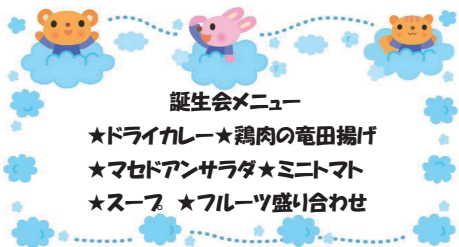


暑い時期はビタミン B1 で夏バテ防止を
 暑いからといって、冷たいジュースやアイスでおなかを満たすと、十分な栄養が取れず、夏バテをしやすくなります。特に不足しやすいのがビタミン B1 です。夏バテに効くたべものとして、豚肉・しじみ・納豆・ごまなどに多く含まれています。また、体の熱を下げてくれる夏野菜(トマト・きゅうり・ナスなど)も一緒にとって、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



苦手な野菜はこうしてみよう

子供は、野菜の形や色などの見た目「嫌だ」と思い込んでしまうことがあるようです。それを無理に「食べなさい」と言うのは逆効果。そこで、嫌いな野菜に触れる機会をつくってみましょう。幼児期に、栽培やクッキングを体験すると興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていききっかけになるのです。



誕生日メニュー

- ★ドライカレー★鶏肉の竜田揚げ
- ★マセドアンサラダ★ミニトマト
- ★スープ ★フルーツ盛り合わせ

5日は誕生会ですので、ご飯はいいません。おしぼり、箸セットをお願いします。

※ 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・クラッカー	八宝菜・涼伴三糸・さつま芋の天ぷら・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	487	308
2	土	ゼリー	鶏肉の照り焼き・しょうゆフレンチ・スープ・果物 (きのこ組はクラス参観です)		麦茶・お菓子		
3	日						
4	月	牛乳・プリッツ	えび入り玉子焼き・春雨ソテー・きゅうりの中華和え・味噌汁・果物		牛乳・りんごケーキ	521	392
5	火	ゼリー	誕 生 会		☆デコレーションアイス	766	890
6	水	牛乳・サブレ	ローストチキン・もやし炒め・かぼちゃサラダ・味噌汁・果物		牛乳・クッキー	450	388
7	木	牛乳・卵ボーロ	鮭のマヨネーズ焼き・野菜の卵とじ・サワー漬け・味噌汁・果物		牛乳・ピザトースト	529	393
8	金	牛乳・ビスケット	鶏肉のごま味噌焼き・ごぼうサラダ・枝豆・味噌汁・果物		ヨーグルト・ウエハース	489	350
9	土	ゼリー	ハヤシライス・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
10	日						
11	月	牛乳・ハーベスト	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		☆冷やし中華	515	351
12	火	牛乳・せんべい	大豆とウインナーのトマト煮・ナスフライ・ゆでプロッコリー・味噌汁・果物		牛乳・ごまクッキー	630	501
13	水	牛乳・ウエハース	チキンカツ・スパゲティソテー・練レタス・味噌汁・果物		麦茶・☆若布のおにぎり	574	460
14	木		お盆(人数により園で対応いたします)				
15	金		お盆(人数により園で対応いたします)				
16	土		お盆(人数により園で対応いたします)				
17	日						
18	月	牛乳・クラッカー	えびグラタン・スパゲティサラダ・粉ふき芋・味噌汁・果物		牛乳・サブレ	534	366
19	火	牛乳・えびせん	和風ハンバーグ・マカロニサラダ・トマト・スープ・果物		牛乳・チーズケーキ	615	498
20	水	牛乳・ビスコ	麻婆豆腐・中華サラダ・ちくわの磯部揚げ・味噌汁・果物		麦茶・☆茹でもろこし	442	289
21	木	牛乳・プリッツ	タラのカレー天ぷら・大豆サラダ・野菜のゆかり和え・味噌汁・果物		アイスクリーム	441	292
22	金	牛乳・サブレ	揚げ豆腐・スイートポテトサラダ・枝豆・味噌汁・果物		牛乳・せんべい	536	339
23	土	プリン	ホットドッグ・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
24	日						
25	月	牛乳・ウエハース	お好み焼き・味噌汁・果物		牛乳・メープルサンド	599	491
26	火	牛乳・ハーベスト	ミートボール・シルバーサラダ・じゃが芋ソテー・味噌汁・果物		☆フルーツポンチ	489	364
27	水	牛乳・卵ボーロ	カレー・スープ・果物		ミニジュース・ビスケット	497	352
28	木	牛乳・せんべい	煮魚・筑前煮・酢の物・味噌汁・果物		牛乳・☆チョコ蒸しパン	535	383
29	金	牛乳・ビスケット	鶏肉の唐揚げ・ビーフンソテー・青菜ともやしのナムル・味噌汁・果物		牛乳・かりんとう	507	372
30	土	ヨーグルト	ミートソース・牛乳・果物		麦茶・お菓子		
31	日						